



令和2年7月31日

## 教育相談だより

学校安全部生徒支援課

いよいよ夏休み！今年度は、新型コロナ感染予防による臨時休業のため、夏季休業も短縮されましたが、夏の疲れを取りながら、少しゆとりある生活を送り、心も身体もリフレッシュする時間をつくっていきましょう。そのためには、今の自分の心の状態を把握することが大切です。裏面に「こころのもやもや度チェック」を掲載していますので、時々チェックしてみてください。心のもやもや度は、少しのきっかけや時間で変化します。自分の心を客観的にとらえ、もやもやを軽くしながら、よい夏休みを過ごしてください。

### ～気持ちを伝える（7・38・55のルール）～

1971年アメリカの心理学者メラビアンは、話す人が自分の気持ちを相手に伝えるには、言葉による情報は7%、声のトーンや話す速さなど聴覚情報は38%、そして表情や態度、雰囲気など視覚情報は55%であるという7・38・55のルールを提唱された。自分の気持ちが、SNS上の言葉だけでは、うまく伝わらないことが理解できる。また、現在コロナ感染予防のため、マスク着用で顔の半分はおおわれているので、表情も伝わりにくい。そんな毎日だからこそ、自分の気持ちは声に出して、伝えることが大切なのである。うまく言葉にできなくても、身近な誰かに直接伝えることであなたの気持ちに寄り添うことができる。それが相談することの意義だと思う。

「ただいま」そのひとりで、高校生の娘が今日どんな日だったのか少し感じとることができる。最近、悲しい出来事があった娘だが、少ない言葉と少しずつ前に進もうとする姿を見守りながら心に寄りそっている。

### \* 相談案内 \*

#### ◆教育相談メールによる相談

学校ホームページより教育相談メールに入れます。（本校教員が対応）

\*パスワード必要（以前配布された教育相談メール案内文書に記載しています。）

\*匿名で相談できます 注意）土・日・祝日のメールは対応できません。  
・いたずら、誹謗中傷メールはお断りします。

#### ◆学校以外の相談機関を利用

- ・ふれあい総合テレホン ☎ 083-987-1240
- ・SNSによる「悩み相談室@やまぐち」（5月登校日に文書を配布し案内済み）

#### 【本日カード配布】

◎18才までの子どもがかける電話チャイルドライン ☎ 0120-99-47777  
(毎日午後4時～9時まで)

◎24時間子どもSOSダイヤル ☎ 0120-0-78310  
(心や体に危険を感じたら、ひとりで悩まず、まず相談を)

#### ◆SC（スクールカウンセラー）へ相談

スクールカウンセラーの来校日に教育相談を実施しています。

<SCの来校日は、以下の通りです。（二学期の予定）>

8月31日(月)12:45～16:45	9月4日(金)12:45～16:45	9月7日(月)8:35～12:45
9月18日(金)12:45～16:45	10月2日(金)12:45～16:45	10月23日(金)12:45～16:45

※SCとの相談希望の場合は、事前に担任または教育相談係（原田先生）へ連絡してください。  
保護者の相談も可能です。日時の調整をします。 学校（代）Tel0820-52-2157

