

相談室だより



鳥取県立境高等学校
保健部教育相談担当
TEL 0859-44-0441

●●● 2年生が、デートDVについて学習しました ●●●

一般的に、若いカップルの間で起こる暴力を「デートDV（ドメスティック・バイオレンス）」と呼んでいます。

身体的な暴力だけでなく、精神的・社会的・性的・経済的な無理解や横暴な振る舞いもこれに当てはまります。学習の中で2年生のみなさんは、右のようなことが「デートDV」に該当し、重大な人権侵害であることを学びました。

学習後の感想には、「自分にも思い当たるところがある。相手に謝りたい。」とか、「自分もデートDVを受けたことがある。我慢せずやめてほしいと伝えるべきだった。」というようなものがありました。

デートDVは、とても身近なところで起きています。また、恋人同士だけでなく、友人同士にも起こり得ます。自分だけでなく、周りの人が困っていたら、ぜひ相談してください。

「好きだから」という気持ちはよくわかるけれど、だからこそ、お互いを尊重し合い高め合える関係でいてほしいと、心から願います。

☆ これもデートDV ☆

- ・「やせろ」「ブス」等、身体のことを言う。
- ・思い通りにならないと不機嫌になる。「お前が悪い」と決めつける
- ・友だちとの行動を制限する。
- ・スマホを勝手に見て、異性の連絡先を消去させる。
- ・頻繁な連絡を強要する。
- ・「好きなら、～して」と、あなたの気の進まないことをさせる。
- ・「～してくれないと死ぬ」と言う
- ・おごらせる。お金を返さない。

●●● 1年生が、アサーティブネスについて学習しました ●●●

相手を尊重しながらも、自分の主張も確実に伝える力をアサーティブネスと言います。1年生の皆さんは、色々な場面を想定してアサーション・トレーニングを行いました。

A：「おい、そのマンガ貸してくれよ。」

B：「（僕もまだ読み終わってないんだけどな・・・）う、うん、いいよ。」

これでは、自分が我慢するだけでストレスがたまってしまいます。

A：「おい、そのマンガ貸してくれよ。」

B：「わかった。でも、悪いんだけど、私もまだ読み終わってないの。あと2～3日で読み終わるから、土曜日に貸してあげるね。」

これなら、お互いに要求が通り、スッキリです。

アサーションのコツは①まず、謝罪やねぎらいの言葉を使う。②意向をきっぱり伝える。③理由を言う。④代替案を提示する・・・ということのようです。

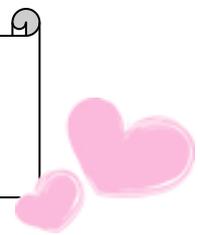
自分中心の発言をしたり、逆に、自分の立場を二の次にしてしまったり、人間関係がギクシャクしたり、心がしんどくなってしまいますね。

最近では、「ウザイから人と関わらないようにする」という人が増えているように感じますが、ちょっとしたコツで、人間関係はまだまだうまくいきそうな気がしますよ。良好な人間関係を築く力は、生きていく上できっとあなたの助けになってくれるはずです。



スクール・カウンセラーからの

心に関する話



生活習慣を見直すこと

スクール・カウンセラー 荒川 ゆかり
(臨床心理士)

今年も間もなく終わり、あっという間に新年です。3年生の皆さんの中には、いよいよ受験の追い込み体制に入り、お正月は後回しという人も多いことでしょう。一方、新年を機に生活を一新してみようと意気込んでいる人もいるかもしれません。何かを始めよう！という時は、まず、生活習慣を見直すとよいでしょう。

★健康チェック ここ1～2週間の間に

ちゃんとねむれていますか？	はい / いいえ
食事は3食とれていますか？	はい / いいえ
適度に体は動かしていますか？	はい / いいえ
楽しめるものはありますか？	はい / いいえ

「はい」の数 _____ 個

いいえにチェックが入った人は要注意！あと1～2週間の間に、生活習慣を整えましょう。

また友達で元気のなさそうな人がいたら、この4つの項目について聞いてみてください。

「いいえ」の状態を長くほっておくと、心も体も調子を崩してしまいます。自分ではうまくコントロールできない時は、保健室や相談室で相談してみてください。

■スクール・カウンセラーの来校予定■

- ・スクール・カウンセラーは、悩みの相談だけでなく、「自分に合った勉強方法」や「試合で緊張をやわらげる方法」なども教えてくれます。気軽に話しに来てください。
- ・生徒さんも保護者さんも利用できます。
- ・あらかじめ予約をしていただくと確実です。
- ・予約は、相談室担当にお電話いただくか、担任などにお知らせください。

月日	曜日	来校時間
12月21日	水	10:45～16:45
12月22日	木	13:45～16:45
1月10日	火	10:45～16:45
1月20日	金	10:45～16:45
1月24日	火	10:45～16:45
2月7日	火	10:45～16:45
2月17日	金	10:45～16:45
2月23日	木	10:45～16:45
3月3日	金	13:45～16:45
3月15日	水	13:45～16:45

相談室担当(大崎)

電話 0859-44-0441

FAX 0859-44-0443