



第3回 家庭教育講座 カウンセラーからのこころのお話  
「リラクゼーションとコミュニケーション」

- \* 日時 12月3日(金) 13時40分～14時 (リラクゼーション)  
\*動きやすい服装でお越しください。  
14時～14時50分 (お話)  
15時～16時30分 (個別相談)
- \* 場所 AV3教室 (図書館棟3階) 個別相談は別室で行います。
- \* 講師 儀貝 京子 (本校専任カウンセラー)

儀貝カウンセラーからのメッセージ

今年もあと1か月余りですね。コロナ禍のため、イベントも縮小され、あっという間に時間が過ぎたように感じておられる方も多いのではないのでしょうか。感染しないよう張りつめた中、体もこころも知らない間に緊張していたこともあるかと思います。

今回の家庭教育講座では、前半は、リラクゼーションとして、緊張した体やこころをほぐすことを試みたいと思います。動きやすい服装でお越しください。

後半は、コミュニケーション (声かけ、態度) についてお話します。わたしたちは、いろいろな場面で、その時に応じた声かけや態度で話していると思います。そのような中、「今この場面で、この言葉かけで良かったのかな?」「この態度を相手はどう取ったかな?」と思われることもあるのではないのでしょうか?

特に思春期のお子さんに関わる時に、どのような声かけがよいのか、どのような態度がよいのか、難しい場面もあるかと思います。

さまざまなパターンについてお話して、一緒に考えながら、日ごろのお子さんへの関わりのヒントになりましたら、幸いです。

儀貝京子 (臨床心理士)  
保育士を6年経験した後、臨床心理学を大学院で学ぶ。  
教育臨床・病院臨床で幼少期から老年期までのカウンセリングを行い、  
大学や専門学校の非常勤講師を経て、2009年より本校専任カウンセラー。

\*参加ご希望 (また個別相談ご希望) の方は下記の用紙を担任に提出してください (12月1日迄)。  
個別相談は先着順で、おひとり30分程度です。相談の申込がいっぱいになった場合は、別の日を設定します。個別相談の申込はお電話でも可能です。0798-47-6436 (学校代表)  
換気等感染対策をして行います。入口で手指消毒・非接触体温計にて計測させていただきます。

-----切り取り線-----

2021年第3回家庭教育講座申込用紙

参加者氏名 ( ) 参加人数 ( ) 名

個別相談 希望します 希望しません (どちらかに○をつけてください)

生徒氏名 中学・高校 ( ) 年 ( ) 組 ( )

\*提出期限 12月1日 (水)