

# 教育相談便り 5号

2026/5/29

## おすすめ図書紹介①

読谷高校図書館、カウンセリング室においています



自信を持てるものが何もない/親の干渉がうるさい/すぐ人と比べてしまう/  
LINE、Facebook…ストレスなのにやめられない—最近トラブルの増えている SNS とのつきあい方をはじめ、友だちや親との関係など、10代が抱えるさまざまな悩みに対して  
人関係療法の第一人者が答え、ストレスから心を守って自分らしく生きるための「心の原則」を教える。

この本では10代に体験する「イヤな気持ち」の扱い方を学ぶことによって、失敗や試練に出会っても「折れない心」を育てていただき、みなさんの10代が今よりもすてきなものになるように、そして、大人になってからも自分らしく気持ちよく生きていけるようになることを目指していきます。

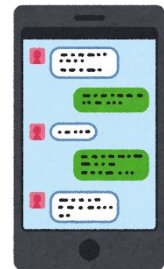
(作者による書籍紹介より抜粋)

## おすすめ図書紹介②

読谷高校図書館においています。



かなこ 「明日部活終わったら映画みにいこうよ」  
ゆい 「賛成！」  
みゆ 「行こう行こう！」  
かなこ 「モエも来るの？」



このやりとりをどう感じましたか？かなこさんは来られるかどうかをモエさんに質問した。モエさんは仲間外れにされたと落ち込んでしまった。誤解って怖いですね。相手を傷つけるつもりはなくてもちょっとしたすれ違いで意思疎通がうまくいかない場合があります。文字のやりとりは直接会ってのやりとりより情報が少なく誤解が生じます。**言葉のみで伝わる情報は10~30%、残りは表情、イントネーション、身振り手振り、視線、声色など言葉以外で伝えられるとされています。**

SNS やメールなど非言語情報を補う工夫、大事なことは直接伝えるなど今一度再確認すべき事項がたくさん紹介されています。

### <その他、↑本の内容を一部紹介>

- 「嘘の力」・・・その噂話、本当ですか？人から聞いた噂話を誰かに話していませんか？それが嘘だったら？
- 「コミュニケーションのすれ違い」・・・受け取り方のすれ違い。よくありますよね。
- 「ことばから身体と心を守るには」・・・自分自身を守る方法をもっているといいですね。
- 「ことばで人を傷つけないために」・・・「言葉の力」と外からは見えない「心の傷」があることを知ろう。

## 6月の来校予定

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	期 末	テ ス ト	

☆スクールカウンセラー：棚原桂さん

午前中（1～3校時）

○カウンセラー：比嘉ゆかさん

午前中（1～3校時）

◎カウンセラー：天願基奈さん

午前中（1～3校時）



**※予定は変更になることもあります。**

**空き時間など teams で連絡するので確認してください。**