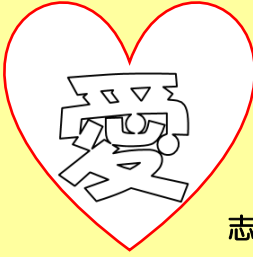


ビタミン



教育相談便り

2021/6/1

～6月号～

志貴野高等学校 保健・教育相談部

中間考査が終わりました。前期の学習が本格化します。気持ちをリセットして始めましょう。今回の『ビタミン愛』では、スクールカウンセラーからのメッセージをお届けします。

藤田カウンセラーからみなさんへ



人との出会いは、自分との出会いでもあります。

人と関わることで、自分にはない考えや行動に出会うと「羨ましい」「私も○○のようになりたい」「ありえない」「腹立つ」などのような感情が出てくることがあります。

なぜ、そのような感情が出てくるのでしょうか？

それは、私たちが「自分のものさし」と「人と比べる癖」を持っているからです。



まず、「自分のものさし」についてですが、これは今までの人生の経験だったり、誰かから聞いた価値観、TV や本や SNS からの情報、生理的・本能的なものなどで作られ、様々な判断基準となっているものです。そして、自分に「ものさし」があるように、他の人にも「ものさし」があります。一人一人の外見が違うように、似ているところがあっても、「ものさし」全てが一致する人はいません。そこで、違うものさしを持つ人とどうつき合うと良いのでしょうか？

もしも自分の考えを押しつけたり、相手に行動を強要したり、または、逆に相手の考えや行動に従っていると、お互いに心地良くられません。ですから、自分と違うものさしを持つ人より良い関係を作っていくためには、自分の考えや行動を大切にしながら、相手の考えや行動も尊重し、どうしたらよいかを考えたり、話し合うことが大事です。その結果、一つの意見にまとまることもあれば、意見が違うままということも。例えば、「私は行きたいから行く」「私は行きたいと思わないから行かない」と意見が別れた場合、お互いの意見を尊重して行動を別にすることもありなのです(と簡単にいいますが、これが意外と難しい…)。

次に「人と比べる癖」ですが、これは誰にでもあるものです。比べること自体は悪くありません。人と比べることによって、「自分も○○しよう」とプラスに働けば、自己成長に繋がります。一方で「私なんて…」とマイナスに働き、自分にダメ出ししてしまうことも。そんな時は、自分の良いところ探しを試みるのも一つです。(とはいえ、落ち込んでいる時は、自分の嫌なところばかりに目が行ってしまうことも…)。

このように、人とのつき合いで思うように行かない時や、人間関係以外で「どうしていいかわからない」「わかっているけど、どうにもならない」時など、内容は何でもいいので、気軽に相談室に来てみてください。自分に合った自分だけの答えを一緒に見つけましょう。

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと

言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

「そんなこと？」と思うかもしれません。

でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いていると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、先生達も力になります。一緒に話しに来てくださいね。

そうだったんだね



カウンセリング予約は、担任の先生か保健室まで♪

カウンセリング予定



SC : スクールカウンセラー
SSW : スクールソーシャルワーカー

6月の予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
31	01	02	03 桶谷SC 14:00~18:00	04 藤田SC 12:30~16:30
07	08 清水SSW 15:00~17:00	09 水野SC 10:00~12:00 清水SSW 10:00~12:00	10 桶谷SC 14:00~18:00	11 藤田SC 12:30~16:30
14	15 清水SSW 15:00~17:00	16	17 桶谷SC 14:00~18:00	18 藤田SC 12:30~16:30
21	22 清水SSW 15:00~17:00	23 水野SC 13:30~16:30	24 桶谷SC 14:00~18:00	25 藤田SC 12:30~16:30
28	29 清水SSW 15:00~17:00	30	01	02