

スクールカウンセラー便り 第4号

スクールカウンセラー

様々な色の落ち葉が舞い落ち、秋も深まってきました。肌を感じられる風も冷たくなり、少しずつ冬が近づいていることを感じます。みなさん、気分や体調はいかがでしょう。寒さ対策や感染対策に気をつけながら、健康を維持し、毎日活動的に過ごしたいですね。

今年も残りあと2か月。自分にとって有意義な時間にするためには、自分自身を知ることや、自分の未来を考えることが必要です。今回は、その視点から、日々の生活の中でよくある場面を例に、お伝えしたいことをまとめました。

人によって受け止め方が異なる

絵を見て感じたことは何ですか？



右の絵を見てください。コップに水が入っています。これを見て、どう思いますか？“けっこう入っているな”“満タンに入っていないじゃない”“こんなに飲みきれないよ”等、人によって思うこと、感じることは違うと思います。同じ物・同じできごとを見ているはずなのに、それぞれが違った印象を持つことがあります。それはどうしてなのかと考えたことはありませんか？それは、それぞれが、自分自身のフィルター（色眼鏡）を通して見ているからなのです。これを心理学では、**準拠枠**と言います。この準拠枠（認知の仕方）は人それぞれで、情報を歪んだ形で捉えてしまう人もいれば、良い所しか見えていない人もいます。

例えば、

【“ねえ、ちょっと”と友達に声をかけたけど、返事が返ってこなかった】という場面があったとします。



しかし、



と悪い方向に考える場合もあるかもしれません。

一般的には、ポジティブにプラスの方向に考える方が良いと思われていますが、心理学では、様々な視点から多角的にバランスよく考える方が良いとされています。どちらか一方に偏るのではなく、色々な考えを持っていた方が、適応的にふるまうことができるようになるのです。

まずは、自分はどんな風に考えがちなのか、調子が悪い時はどう考えやすいか、等、自分自身の考え方のクセについて把握できると良いと思います。



「なぜそうしたの？」ではなく、「どうしたらいいか？」

○原因よりも目的を

昨年このテーマで書いているので、つまらなく感じる方もおられるかもしれませんが、日頃の生活を見直すきっかけにいただければ幸いです。

「なぜ勉強（運動）ができないの？」と言われると、
どんな感じがするのでしょうか。言われた人は、苦しくなりますよね。



原因や要因は、ものにもよりますが、複雑で一つにしぼることがなかなか難しいと思います。一つにしぼっても、それが適切ではないこともあります。時間や労力をかけて、原因や要因を一つずつ解明するよりも、「どうしたら勉強（運動）ができるようになるか」という視点で、行動を変えていく方が有効なこともあります。医師・心理学者であるアドラーは、「どこから？」ではなく、「どこへ」を考えなさい」と言っています。これは目的論と呼ばれます。

例えば、

【今日も学校の宿題がある。友達とゲームで遊ぶ約束もある。】

明日提出できるように早く終わらせたい。



友達と早くゲームをして楽しみたい。



どのように考えるかによって、行動は変わります。

つまり、未来の目的が、その行動を選択する理由になるのです。言い換えると、あなたの未来は、選択した行動の結果なのです。

当たり前のことかもしれませんが、目的・目標に向かって、どうしたらいいかを考えて実行していくことこそが、何かを成し遂げることや、挑戦することに役立つということです。

保護者の皆様へ

学校や家での様子で心配なこと、かかわり方で困っていること、学習面で気になること、お子さんの性格や行動、その他、お気軽にご相談ください。保護者の方の心配や悩みが小さくなることも、お子さんに良い影響を与えることと考えておりますので、ぜひご利用ください。

カウンセリングの手続き ※カウンセリングは予約制です。

- ①生徒の皆さんは、保健室、職員室等、校内に置かれている予約カードを書いて養護教諭の先生に渡してください。もしくは、担任の先生や養護教諭、スクールカウンセラーに直接予約したいと話してください。
- ②保護者の方々は、中学校（養護）に直接お電話ください。日程を調整します。☎0241-38-2056

不安や悩み等をスクールカウンセラーと一緒に考えてみる時間です。
お気軽にどうぞ。

※相談室で話した内容については、原則、本人の了解がない限り、他の人が知ることはありませんので、安心して話してください。

今後の来校日

11月	6日、	13日、	20日、	27日
12月	4日、	18日		
1月	15日、	22日、	29日、	
2月	12日、	19日		
3月	5日、	12日		

いずれも金曜日10:00~16:45
(※3月12日を除く)