

さわやか相談室だより

平成30年6月1日発行 第3号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室048-557-0302



2、3年生は新しいクラス、1年生は中学校生活に徐々に慣れてきた頃でしょうか。中間テストも終わり、今月は修学旅行や東京郊外学習、ピザ作り体験学習、それが終わると学校総合体育大会の予選が始まり3年生はいよいよ最後の大会です。このように行事が目白押しで心身ともに疲れが出てくる人もいないのでしょうか。相談室では少しでもみなさんのお手伝いや支援ができればと思っています。

スクールカウンセラー来校日

○ 6月 8日 (金)

○ 6月22日 (金)

橘先生にお話を聞いてもらいませんか？

さわやか相談室は1階会議室となります



言うか言わないかを悩むより、どう伝えるかを考える。相手を尊重し言葉に心を込めて伝えてみよう。

その時は心を込めて言う
甲本 ヒロト



スクールカウンセラーの窓

6月となりましたが、新しい環境には慣れたでしょうか。何か違和感がある人は相談してください。

さて私が心理士として中学校での支援に関わる中、関心がある重要テーマは次のようなことです。まず、日々のストレスをどのようにコントロールするかということ。これはどのような心もちで生きていくかということにもつながります。次に、人とどう関わっていくかということ（対人関係）そして、自分自身を知ること（自己理解・自己受容）です。

これらについては、今後 折に触れてメッセージを発していきたいと思います。

橘 浩太

～ハリネズミのジレンマ～

ハリネズミは、背中がトゲで被われ、つぶらな瞳がキュートな動物です。『ジレンマ』とは二つの思い（欲求）の間で板ばさみになって苦しむことです。では、ハリネズミのジレンマとは？元はドイツの昔話で、寒さに震える二匹のハリネズミがお互いに身体を温めようとしますが、その身にあるトゲ故に傷付けあってしまう、だからといって離れると、冷えて凍え死んでしまう・・・。近づきたいけど、近づくと痛い・・・これは心理学的対人関係にみる葛藤（心の中の欲求が対立しあうこと）の例です。「仲良くしたいけど、いつも一緒だと疲れる。でも離れたくない」という相反する気持ちが生まれたことはありませんか？

さて、その後ハリネズミはどうしたのでしょうか。二匹は近づいては離れることを繰り返し、お互いに温かさを感じながらもトゲが刺さらない丁度良い距離を見つけました。みなさんは、友達、親との関係など近づいたり離れたりの試行錯誤の時かもしれません。傷ついたり孤独を感じたり、辛いかもかもしれません。しかし青年期のこの経験こそが今後の自らの対人関係のヒントになるでしょう。

疲れたら、いつでも相談員に声をかけてください

