

教育相談のお知らせ

朝夕の涼しく心地よい風に、秋の訪れを感じる時期になりましたね。さて、4月にお知らせ致しましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。10月、11月、12月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

《10月、11月、12月の予定》

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

10月： 12日（火）、19日（火）、26日（火）

11月： 2日（火）、9日（火）、16日（火）、30日（火）

12月： 7日（火）、14日（火）、21日（火）



10：50～11：40（授業中）……保護者からのご相談

11：50～12：30（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談

13：10～14：55（授業中）……保護者からのご相談

15：05～16：30（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談

※なお、上記の時間は11月までに当てはまります。12月以降は20分ずつ繰り下がります。

※原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 相談室（本館1階）

（相談室前の階段下左手に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法（次のうちいずれかで）

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

*保護者の方は、事前に電話でお問い合わせ下さい。 (06-6303-5661 北野高等学校 保健室)

《スクールカウンセラー 中筋 裕子さんからのメッセージ》

Q.「成功するかどうかを決めるのは、「才能」でしょうか？それとも「努力」でしょうか？」

この質問に、皆さんならどう答えますか？

「才能」だと答える人の多くは、「失敗する＝能力がない」「才能がある人は努力する必要がない」と考えている、とされています。一方、「努力」だと答える人の多くは、「失敗＝学べるチャンス」とか、「失敗が成長を促してくれる」と考えている…とされています。

このように、「成功するのは努力した人だ」とか、「人間の才能は生まれつき決まっているのだ」など、私達は、ある一定の価値観や信念を通して物事を見ているものです。そして、どのような価値観・信念を持っているかによって、同じ出来事を体験しても、次を取る行動は全く違ってきます。このような、一定の思考態度のことを、マインドセットと言います。どのようなマインドセットを持っているかによって、その人の能力の限界が変わってくる…と、心理学者のC.ドゥエック博士は言っています。



自分の能力は石に刻まれたように固定的で変わらない、と信じている人のマインドセットを、「硬直マインドセット」、人間の基本的資質は努力しただけで伸ばすことができると信じている人のマインドセットを、「しなやかマインドセット」と言います。

上手くいかなかった時、硬直マインドセットの人は、「私なんかダメな人間だ」「何をしても無駄だ」と落ち込んでしまいがちですが、しなやかマインドセットの人は、「どうすればうまくいこうか」「これは自分を成長させるチャンス」と考えます。その結果、失敗を恐れずに学び続けることができます。

ここまで読むと、「自分は硬直マインドセットだから、行き詰ってしまうんだ。自分の価値観がダメなんだ」と、自分を責め始める人がいるかもしれません。でもちょっと待って！それこそが硬直マインドセットの仕掛けてくる罠なのです。「うまくいかないことがあるなら、それは成長のチャンス」と、いう考え方を自分のものにしていきかけにすること。そういう思考回路に頭を慣れさせること。これは、皆さんが自分のマインドセットを意識することによって、始めてスタートするのです。だから、気づいたことを大いに喜びましょう。

「こんな結果しか出せない自分はもうダメだ、終わりだ」「才能がないからここまでしかできないんだ」と考えている自分に気づいたら、「しなやかマインドセット」だったらどう考えるか…ということイメージしてみよう。

しなやかマインドセットなら、例えばこう考えるかもしれません。

「たとえ今はダメでも、努力すればきっと苦手を克服できる」

「この出来事から、吸収すべきことは何だろう？」



マインドセットは、持って生まれたものである場合もあれば、育ってきた環境の中で身に付けてきた場合もあります。でも重要なことは、気づいた時から変えてゆくことができる…ということだそうです。皆さんの中にも、無意識のうちに、硬直マインドセットに振り回されている人がいるかもしれませんね。でも心配ありませんよ。ドゥエック博士のワークショップでの言葉でこの話を締めくくりましょう。

「あなたは、自分の脳の世話係。正しい使い方をすれば、脳の成長を助けてやることができる。」