

教育相談のお知らせ

月日が経つのは早いもので、今年も残りわずかとなりました。さて、4月にお知らせしましたように、本校では臨床心理士の中筋裕子さんをスクールカウンセラーとしてお迎えして教育相談を実施しています。1月、2月、3月の教育相談実施日を下記の通りご案内します。

《1月、2月、3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

1月： 9日（火）、16日（火）、23日（火）、30日（火）

2月： 6日（火）、13日（火）、20日（火）、27日（火）

3月： 5日（火）、26日（火）



11:10 ~ 12:00 (授業中)……保護者からのご相談

12:10 ~ 12:50 (昼休み)……生徒本人、又は保護者からのご相談

13:30 ~ 14:20 (授業中)……保護者からのご相談

14:25 ~ 15:15 (授業中)……保護者からのご相談

15:25 ~ 16:50 (放課後)……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 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（管理棟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（代表） 北野高等学校 保健室（9:00-16:00）

《スクールカウンセラー 中筋 裕子さんからのメッセージ》

寒いのか暖かいのかよくわからない12月ですが、日は着実に短くなり、真冬へと向かっているのを感じます。もうすぐ2023年も終わろうとしていますね。次の学年になることをイメージする機会も増えてきたのではないのでしょうか。希望も不安もあるかとは思いますが、皆さんが自分で切り開く道であれば、意味がある道になるはずですよ。



さて、今回は、不安やイライラなど気持ちの整理法の一つについてお話します。私達は、日々様々な気持ちを感じていますが、気持ちが生じる前には何らかの「思考」が働いているのを意識したことはあるでしょうか？ 次の会話をご覧ください。

Aさん：「この前友達に『500円貸して』って頼んだら断られて、めっちゃイラっとしたんです」
カウンセラー：「なるほど。イラっとする直前、どんな考えが浮かんでいたか思い出せますか？」
Aさん：「うーん…『何で断るの？私のこと信用してないの？』って思ったような気がします」
カウンセラー：「そっか。つまりあなたとしては『貸してくれないのは信用されてないからだ』って考えたということですね？ちゃんと返すつもりなのにそんな風に思われていたら失礼だ！って腹が立ちますよね」
Aさん：「でも…信用してないから断ったとは限らないですかね」
カウンセラー：「もし違う理由だったら、そんなに腹が立ちませんか？」
Aさん：「例えば貸し借り禁止の家庭とかだったら仕方ないですもんね…ちょっと早とちりしちゃったかな」

多くの場合、感情が湧き起こる前には「思考」が介在しています。逆に言うと、思考によって感情が左右されると言えるでしょう。「感情をコントロールする」という言い方がありますが、感情は反射的に湧いてくるものですからそう簡単にコントロールできません。「今の悲しい気持ちを寂しい気持ちに変えてみて」と言われても、無理だと思います。しかし、気持ちの前に起こる「思考」はどうでしょうか？感情に比べると、思考は、気づくことさえできれば、違う思考を選ぶ…ということがやりやすいのです。

何か激しい感情が湧いてきた時、少し落ち着いてから、「あの時どう考えていたんだろう」「どんな思考に支配されてたんだろう」と振り返ってみる練習をするとよいでしょう。紙に書き出してみるのも客観的になれるのでお勧めです。そこで見つかる思考達は、あなたがこれまで生きてきた中で獲得したものですから、すぐに変えられるわけではありませんが、「違う考えはないかな？」と考えてみることはできると思います。次に同じようなシチュエーションがあった時、次はこう考えてみようかな、と意識するだけで、大分違ってくるので、よかったら試してみてくださいね。

