

教育相談のお知らせ

真っ白な入道雲と、青空のコントラストが美しい季節になりました。さて、4月にお知らせいたしましたように、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。7月、8月、9月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

《7月、8月、9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

7月：16日（火）、23日（火）

8月：27日（火）

9月：3日（火）、10日（火）、17日（火）、24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

13：10～14：00（授業中）……保護者からのご相談

14：05～14：55（授業中）……保護者からのご相談

15：05～15：45（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談

15：50～16：30（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（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 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》

「いつか自分ができないヤツだと気づかれるんじゃないか」と思ったことはありませんか？人から褒められても「たまたまできただけ」と本気で思う…という経験はありませんか？

「ある」と答えたあなたは、「インポスター症候群」かもしれません。(Impostor=詐欺師)



心理学者のポーリン・R・Cとスザンナ・Cによって提唱されたこの症候群。別に疾患名ではありません。能力があることを示す客観的な証拠があるにもかかわらず「運が良かっただけ」「過大評価されている」と感じてしまい、「自分は周りをだまし続けている詐欺師のよう」と考える心理現象のことを言います。

インポスター症候群になると、「良い出来事は自分以外が原因」「悪い出来事は自分が原因」と考えやすくなるのが特徴です。成功を自分の能力や努力の成果だと考えられず、自分の力を低く見積もるため、昇進の機会を逃したり、自分に合わない進路を選んでしまったりします。悪いことが起こればすぐ自分の責任だと感じてしまうため、パフォーマンスが下がったり、抑うつ的になってしまったりと、生きづらさを感じやすいのです。



日本では特に、「謙虚であること」が美德とされやすいことから、そういう状態に自分も周りも違和感を感じにくい、とされていますが皆さんはいかがでしょう？

「私、インポスター症候群なんじゃ？」と心配になった方もそんなに気に病まないで下さいね。この症候群は、先天的な気質ではなく、後天的に獲得する心理状態であるとされています。つまり、変えることもできるということです。ちなみに逆説的ですが、能力のある人ほどなりやすいとも言われています。有能な人ほど自分の無知を自覚しやすいからですね。

まずは、セルフチェックで自分を知るところから始めましょう。以下の10項目に6つ以上当てはまると、その傾向が強いと言えるでしょう。



期待に応えられないのではないかと不安になる	良くも悪くも人から評価されることは避けたい	
ほめられると嬉しさよりもプレッシャーを感じる	自分の考えよりも相手の好きな答を優先する	
論理的で建設的な批判に対して納得よりもショックを受ける方だ	明らかに他人より能力が高いと言われても自分の能力を軽視してしまう	
成功よりも失敗の方が記憶に残る	自分の成功は運や他人の助力による	
失敗や能力不足を知られたくない	少しの間違いや能力不足でも悩んでしまう	

インポスター症候群の原因は、完璧主義、強い責任感などの性格的なものに加え、育ってきた環境の中で、周りに否定されたり比較されたりすることが多かった…などが影響していると言われています。

しかし考えてみてください。生まれた時から周りの目を気にしている赤ちゃんはいません。周りを優先してきたこれまでの人生を一度振り返りつつ、もっと自分本位でいいんだと考えてみましょう。「どうしたらいいんだろう？」ではなく「自分はどうしたい？」と問いかける癖をつけてみましょう。

そうやって、周りから自分がどう見られているか、というベクトルではなく、自分がものごとをどう見るかというベクトルを意識することで、少しずつインポスター症候群から抜け出すことができるとされています。