

スクールカウンセラー(SC)と

お話しませんか。

自分のこと、友人のこと、学校のこと、家庭のこと…

スクールカウンセラー 川島たかね

SCは火曜日と金曜日に来ます。1階、生徒相談室にいます。

進路室の向かい側です。開室時間は、火曜日が午後5:00~8:30、

金曜日は午後12:30~8:30です。全日制・定時制のどちらの生徒

さんも、火曜日、金曜日のいずれでも相談できます。

生徒相談室開室日(11月~3月予定)



11/ 7(火)	11/10(金)	11/14(火)	11/17(金)	11/21(火)	11/24(金)	11/28(火)
12/ 1(金)	12/ 5(火)	12/ 8(金)	12/12(火)	12/15(金)	12/19(火)	12/22(金)
1/12(金)	1/16(火)	1/19(金)	1/23(火)	1/26(金)	1/30(火)	
2/ 2(金)	2/ 6(火)	2/ 9(金)	2/27(火)			
3/ 1(金)	3/ 5(火)	3/ 8(金)	3/12(火)	3/15(金)	3/22(金)	

*相談希望の方は、直接来室 OKです。

*予約は担任の先生・保健室の先生・SCのいずれかをお願いします。

直通電話 080-7333-6576 (SC来校日のみ使用)

◆ まずは、「体験」してみてください

SCと話してみたいけれど、「SCがどんな人か分からないので、ちょっと不安」と感じている人がいるかもしれません。

そういう人は、いきなり相談をするのではなく、まずはSCと短時間の「顔合わせ」をしてみてください。

また、相談室のデザインや雰囲気を体感してみてください。

こんな「ちょこっと体験」をしてみて、自分に合うと思ったら、相談の予約申込みをしてください。

相談するさいに「うまく話せるかな…」と心配になる人は、SCがいろんな方法を使って話しやすくしますので、安心してください。今回は、その「いろんな方法」について、説明していきます。

◆ 「分けると分かる」感情や性格

なんとなく気持ちがモヤモヤする時ってありませんか？

そういう人にSCは「喜怒哀楽シート」というツールを使ってもらうことがあります。

漫画風のワークシートに記入することで、モヤモヤした感情が喜怒哀楽の4種に分類整理できます。

「分ける」ことは「分かる」こと、自分と他者の気持ちを、あるがままに理解することにつながります。

喜怒哀楽という4種の感情は、どれも人間にとって自然で大切な心の働きです。

あってはいけないものではありません。

同じように性格も、エゴグラムという性格診断テストを用いると、N型、M型、W型などのタイプに分けられます。

どの性格も、活かしていくことができるものです。

◆ 変えられるものと、変えることが難しいもの

例えば、あなたの目の前にある物の位置は、変えることができます。

部屋の模様替えなども、やる気になればできますし、その結果、気分も変わってくるでしょう。

一方で、変えることが難しいものもあります。性格などが、そうです。

「三つ子の魂百まで」と言われています。幼いころの性格は、年をとっても変わらないという意味ですね。

確かに、その通りだと感じます。

けれど、その性格について「見方を変えて、良い意味に言い換える」ことはできます。

これを心理学では「リフレーミング」と言います。

「頑固」（がんこ）と言われる性格をリフレーミングしてみると、「信念が強い」「へこたれない」などとなります。

もちろん「まちがった考えにこだわり続ける」などは、好ましくない方向です。

「頑固」な人自身も、まわりの人も、良い方向に性格を活かしていくことはできると思います。

