

練馬区立 石神井西中学校

相談室だより

令和 5 年度12月 発行 No.3



相談室 スクールカウンセラー 安達夏織 田中睦
心のふれあい相談員 高山秀紀

12月に入り、寒さも本格的になってきました。昔から日本では12月を師走（しわす）と呼びます。師走とは、師（お寺のお坊さん）がお経をあげるために忙しく走り回る姿から発生したという説が有名です。しかし、忙しく走り回るのは、お坊さんだけではありません。「大掃除」「お正月の準備」など、誰もが忙しくなるのがこの時期です。

皆さんにとって、今年はどんな年でしたか？終業式を迎える前に、振り返りを行うことで、来年の目標につながるかもしれません。

●相談室利用方法について

相談室は月・水・木・金曜日に開室しています。相談は基本的に予約制です。

生徒の予約の取り方

- ・スクールカウンセラーあるいは心のふれあい相談員に直接声をかける。
- ・担任の先生やその他の先生にお願いする。

保護者の予約の取り方

面談予約は、職員室代表電話（03-3920-1034）にご連絡ください。

〔面談時間〕心のふれあい相談員 （月・木）9:10～14:45

スクールカウンセラー（水・金）9:10～16:35

当日のご予約も、予約状況に応じて承ります。

これ以降の時間帯についてはご予約の際にご相談ください。



●保護者の方の初回面談について

相談内容にできるだけ沿った適切な支援のため、お子さんの様子や困り事について十分な聞き取りができればと考えています。そのため保護者の方から初めてご連絡をいただいた際は、まず心のふれあい相談員がお話を伺います。その際、相談内容を含めた事務的な質問をさせていただく場合があります。お話を聞いた後に、その後の担当者を決めさせていただきますので、ご了承ください。

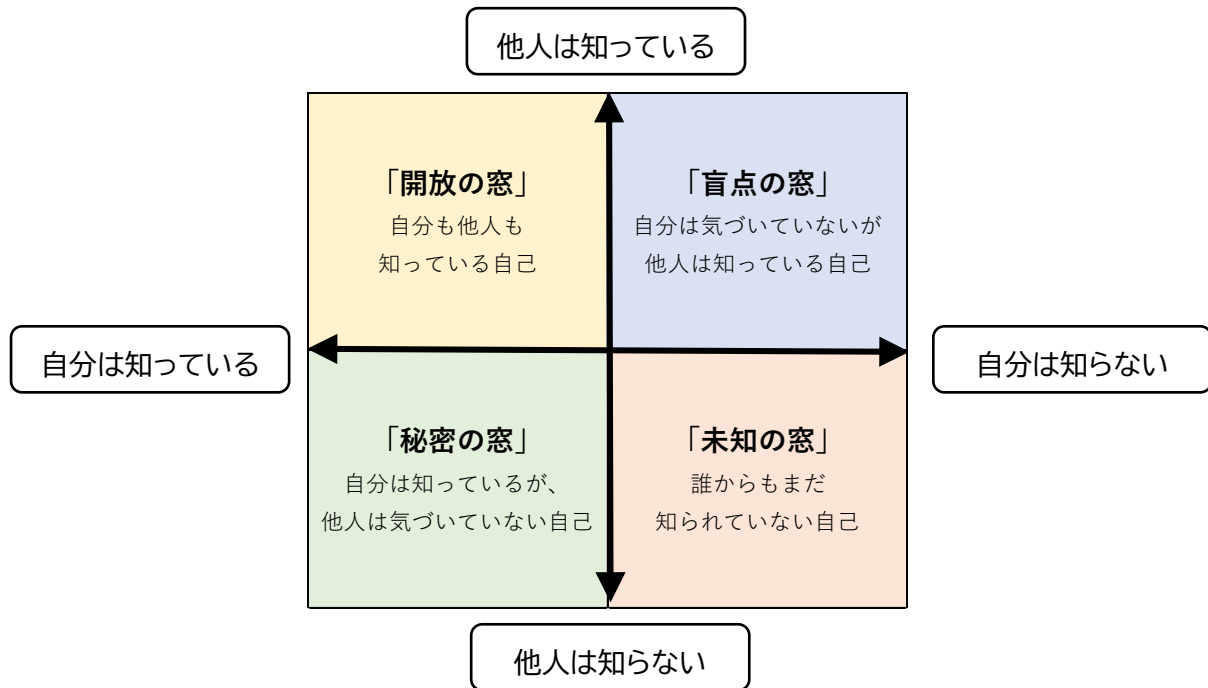
●第二相談室の開放について

月曜日と木曜日の昼休みは、1階保健室の並びにある第二相談室を開放しています。感染拡大防止のために入室人数等の制限はありますが、気軽に来室してみてください。開放中は心のふれあい相談員が在室しています。

コラム ～自己理解を深めよう③～

自己理解がテーマのコラム第3回目です。今回は、自己理解に役立つ「**ジョハリの窓**」について紹介します。

「ジョハリの窓」とは、自分自身から見た自己と、他人から見た自己を調べることで、4つに分けて自己理解を行うというものです。家族や友達など、信頼できる相手から見た自分は、案外、自分では気がついていない性格や言動があるかもしれません。



ジョハリの窓の見方

「開放の窓」：自分の性格や言動のうち、自分も認識していて他人にもオープンな領域。

「盲点の窓」：相手に言われて初めて気がつく自分の性格や言動の領域。

「秘密の窓」：自分だけが知っていて他人に教えていない自分の領域。

「未知の窓」：自分も他人も知らない、自分の性質。「秘められた才能」が入る領域。



自分のことを知ったり、相手に伝えたりすることで、格子(四角の枠)が柔軟に動いていくイメージです。たとえば、自己理解が進めば「未知の窓」は小さくなります。同じように、自分のことを相手に話して、相手に自分のことを知ってもらえたと感じたなら、「開放の窓」が大きくなったというイメージです。

簡単にできるワークのやり方 ～家族や友達など、信頼できる相手とやってみよう～

- ① 紙に自分自身の性格や特徴を書き出す。「行動力がある」「陽気である」など、なんでもOK。
- ② 紙を交換し、その紙の持ち主の性格や特徴を書き出す。特に、相手の強みに注目して、ポジティブな言葉にして書いてみる(例:「頑固→芯がある」のように)。
- ③ 紙を持ち主に返し、自分の性格が書かれた紙を見て、4つの窓に分類していく。
- ④ 結果を見て、自分が知らなかった自分の一面について考える。結果を相手と共有してもOK。

⇒自分が知らなかった自分を知ることで、新しい長所や強みに気づくことができるかもしれません。