



相談室だより

第5号

令和5年9月2日

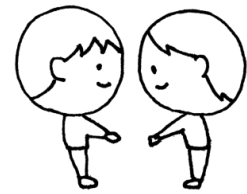
練馬区立谷原中学校相談室

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、体調を崩さないように生活リズムを整えて、新しいスタートをきりましょう。

みなさんは、何か悩んでいるときに、家族や友人などに話を聞いてもらうことが多いと思いますが、もし、相談に乗ってもらう人がだれもないとき、どうしますか？そんなときは、**セルフカウンセリング**という方法があります。言葉通り、“一人でできるカウンセリング”です。心理学者の渡辺康鷹が創案したもので、自分の思いこみ（既成概念）から自由になって、自分と他者とを再発見する方法とされています。セルフカウンセリングで一番大事なことは、自分自身の感情を否定せず、肯定的に捉えていくことです。それにより、悩んでいる自分の言い分を受け止められるようになり、「自己肯定感」が高められます。

～ セルフカウンセリングのやり方 ～

まず、右図のように二人の自分が存在すると仮定し、頭の中で会話をしたり、気持ちをノートに書きだしたりしてみます。



～ たとえば ～

- ① 自分に自信がもてなくて、友人に話しかけづらい自分
- ② そんな自分を受け入れ、変わりたい自分

変わりたい自分

「何をそんなに悩んでいるの？」

悩んでいる自分

「友達に自分から話しかけたいけれど、自信がなくて・・・」

変わりたい自分

「そうか、自信がないんだね、どうしてそう思うの？」

悩んでいる自分

「だって、その友達は明るくておしゃべりだけど、自分はあまりおしゃべりは得意じゃないし、何を話したらいいのか・・・」

変わりたい自分

「なるほどね。でも、その友達と自分を比べる必要はあるのかな？」

悩んでいる自分

「きっと、同じように明るい人を友達にしたいと思っているんじゃないかな」

変わりたい自分

「直接そう言われたの？もしかしたら、自分とは違うタイプの人を求めているかもしれないよ。あなたは、人の話を聞くのが得意でしょ」

悩んでいる自分

「人の話を聞くのは好きだな。でも、本当にそれでいいのかな」

変わりたい自分

「とりあえず、話しかけてみる。というより、いろいろ聞いてみたらどう？」

悩んでいる自分

「そうだな、やってみようかな」

このように、もう一人の自分だったら、悩んでいる自分にどんなアドバイスをするかを考えることで、悩みを客観的に捉えることができるかもしれません。悩んでいる自分から目を背けて逃げてしまうのではなく、悩んでいる自分と向き合い対話することで自分の心に調和を生み出し、自己肯定感を高めることがセルフカウンセリングの目的です。

★9・10月相談室開室日★

9 月

月	火	水	木	金	土
				1	2 ○
4	5 ☆	6	7 ☆	8	9
11 ○	12 ☆	13	14	15	16
18	19 ☆	20	21 ☆	22	23
25 ○					

10月

月	火	水	木	金
2 ○	3 ☆	4	5 ☆	6
9	10 ☆	11	12 ☆	13
16 ○	17 ☆	18	19 ☆	20
23 ○	24 ☆	25	26 ☆	27
30 ○				

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】☆は、心のふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号 03（3995）8036

②相談室直通番号 080（7798）2454

※②の電話場号は「相談室開室日（月・火・木曜日）」に**相談室優先番号**になります。

生徒の皆さんへ

昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。
原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。または、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。