

トト口の部屋から

スクールカウンセラー便り

皆様こんにちは。2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごされましたか？何か新しい挑戦や経験をした人、勉強やスポーツを頑張った人、家でのおんびり過ごした人、考え事をしたり、生活や体調を整えることを目標にした人もいるのではないのでしょうか。

2学期の最初は、疲れを感じやすい時期で以下のような状態になることがよくあります。自然に回復することも多いのですが、長引くようでしたら相談に来てください。

自分に当てはまるかチェックしてみましょう

- 朝起きるのがつらい
- 学校に行こうとすると疲れる
- 勉強に集中できない
- 片付けや整理がいつもよりめんどろに感じる
- 今まで楽しかったことがそうでもなくなった
- 友達付き合いがめんどろに感じる
- 心も体もだるく食欲もない
- 時々涙が出る
- つらいと感じることが多くため息が出る



短時間でも子どもの話を否定せずに聞いてあげる時間をつくりましょう。
普段から話しやすい雰囲気を作っておきましょう。

2学期の相談日

9月	6日、13日、20日、27日
10月	4日、11日、18日、25日
11月	1日、8日、15日、22日
12月	6日、13日、20日



子育てでお困りのことがありましたら、お気軽に御相談ください。カウンセラーは毎週火曜日に来ています。042-345-4428（直通）

ジョハリの窓

自分らしく生きるためのヒントとして、ジョハリの窓という自己分析の方法があります。これは4つの窓に自分を分けて考える方法です。

開放の窓・・・自分も他人も知っている。

例) 身長が高いことを、自分も他の人も知っている。

秘密の窓・・・自分は知っている。他人は知らない。

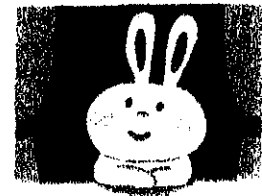
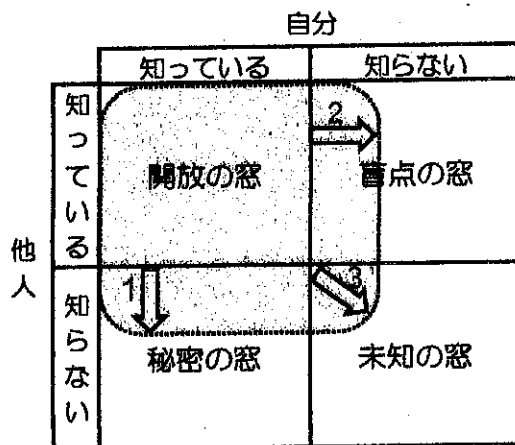
例) ダイエットをしているが内緒にしている。

盲点の窓・・・自分は知らない。他人は知っている。

例) 上手に歌えていると思っていたが、音が外れていると言われた。

未知の窓・・・自分も他人も知らない。

例) 未来の自分



自分らしく生きるには、開放の窓を広げていくことです。それには3つの方法があります。

- 1 秘密の窓をオープンに話す。知ってほしいなと思うこと、興味のあることや夢、目標など話してみよう。
- 2 言葉を素直にキャッチする。「〇〇がすごいね」と褒められても「そんなことはないよ」とスルーしていないかな？「〇〇は良くない」と言われたとき、成長のチャンスと受け止めているかな？
- 3 初めてのことや、初めての人と話すときは緊張して避けたいくなることもありますが、チャレンジすることで気づくことが沢山あります。自分の得意なことを知るだけでなく、苦手なことを知ることもあります。未知へのチャレンジで新しい自分を発見しましょう。

開放の窓を広げることで自分自身を再発見し、他人との関わり方を見直す事ができます。そして、ワクワクするような挑戦をして自分らしく生きていきましょう。