

☺ カウンセラー便り No.5 ☺

令和5年2月8日

スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！今年度最後のお便りです。春になれば色々な植物が芽吹くように、皆さんも新しい環境・立場での生活が始まりますね。胸が弾むような楽しいことがあれば、人と比べて自分に嫌気がさしたり、出口が見えず心が折れそうになったり、そんなこともあるかもしれません。そのときは一人で抱え込まず、心許せる人にSOSを出してください。誰かの力を借りることは、決して恥ずかしいことではありません。あなたがしてもらったことを他の誰かにお返しする、そんな素敵な繋がりが広がっていくといいですね。



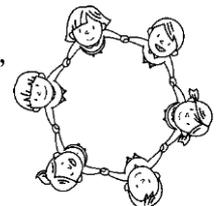
Q：人見知りをしてしまうことはありませんか？

初対面の人とあっという間に打ち解けてしまう人を見てうらやましく思ったことはありませんか？心理学者ユングは、積極的に人付き合いをする人を“外向的な性格”，人見知りの人を“内向的な性格”と分類しました。

☆外向的な人の特徴	☆内向的な人の特徴
<ul style="list-style-type: none">• 多くの人との交流を好む• 交際範囲が広く世話好き• 熱しやすく冷めやすい• 人の言動に振り回されやすい• 陽気でユーモアがある• 感情表現が豊か• 決断が早く統率力がある	<ul style="list-style-type: none">• ひとりで行動することを好む• 我慢強い• 控えめで思慮深い• いったん決めたらあきらめない• 感受性が強い• 感情をコントロールできる• 迷うことも多いが慎重に行動する

どちらにもそれぞれ違った魅力がありますね。自分は内向的で新しい環境での人間関係が不安だなと感じている人は、まずは、自分から先に“笑顔であいさつをすること”から始めてみましょう。勇気を出して行動することで、きっとまわりの人達も心の扉を開きやすくなるはずですよ。

そして、人間関係を築くうえで最も大切なことは“相手の立場に立って考えること”です。“この人は今どんな気持ちだろうか” “どんな考えをもった人なのだろうか”ということ意識して対話を積み重ねていくことで、お互いの理解がより深まり心地よい関係へとつながっていくのではないのでしょうか。



⇒ 裏面もあります！

～ ☆ ほっとひといき ☆ ～

Q あなたは宝探しの旅に出ています。旅の途中で出会った動物が宝のある場所へと導いてくれました。その動物とはなんでしょう？ 次のA～Eのうちからひとつ選んでください。

A:ウサギ B:トラ C:ウマ D:フクロウ E:クジャク

☆このテストでは…“あなたの意外な才能”が分かります！

*** Aを選んだ人…誰かのために立ち向かう勇敢さ**

あなたはどこか臆病で何事もよく確認しなければ実行に移せない面がありそうです。そのため自分が勇敢だとは思っていないかもしれませんが、本当に勇気がある人は“怖いものを知っている人”です。あなたの勇敢さは、自分のためよりもむしろ愛する人のために発揮されるでしょう。

*** Bを選んだ人…子どものような心と弱者に対する優しさ**

あなたにはまるで幼い子どものように純真で無垢なところがあります。ただ、純真さの裏には傷つきやすくナイーブな心が隠れていることも事実。だからこそ、本当に弱い者や傷ついた者の味方につき、そういう人々に対して真の優しさを発揮することができるでしょう。

*** Cを選んだ人…何事にも動じない落ち着き**

あなたは、凜として落ち着きがある人。分別をわきまえている賢い人です。自分が果たすべき責任を果たし、何事にも誠実に対応することができます。周りからの信頼も得ることができるでしょう。あなたの誠実さと落ち着きは人を正しい方向に導いていきます。

*** Dを選んだ人…世の中の真実を見抜く知恵**

あなたは、物事を客観的に見つめ、冷静に判断することができる人。あなたは何が真実かをくもりのない眼で見抜いて、頭のなかの思考を用いて理解することができるでしょう。あなたの持つ知恵は、人々のなかにある偏見や固定観念を打ち破り、革新的な発想をもたらすこともあり得ます。

*** Eを選んだ人…誇りをもって本物を理解する心**

あなたは、自分の才能や魅力を磨き、自分に誇りが持てる人。自分自身を価値ある存在だと信じています。同時に他人の能力や才能を見抜き、伸ばしていくための働きもできる人です。物事の見せかけや嘘を見破り、本物を見出す鑑定眼を持っています。 (出典：ひみつの心理テスト 池田書店)