

😊 カウンセラー便り No.5 😊

令和6年2月3日
スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！まだまだ寒い日が続きます。不規則な生活になったり、体調を崩したりはしていませんか。元旦には能登地方で大きな地震がありました。今もなお親元を離れて避難生活を送っている中学生もいます。ご家族や生徒達の気持ちを考えると、色々な想いが込み上げてきます。今私たちにできることは何かを考えていきましょう。



Q：“アイデンティティ”という言葉を知っていますか？

“アイデンティティ”はアメリカの心理学者エリクソンが提唱した言葉で“自分らしさ・自分が自分であるという証”です。大人への依存を断ち切って心理的に自立しようとする時期を“青年期”と名づけ、“アイデンティティを確立すること”が青年期の乗り越えるべき重要な課題だと考えました。



今まさに皆さんも、色々な人との関わりや経験を通して“これからどう生きていくのか”“どんな職業に就いたらいいのか”“社会のなかで自分らしく生きるにはどうしたらよいか”といった自問自答を繰り返し、“自分とはこういう人間だ”という答えを模索しているところなのではないでしょうか。

人間関係や将来のことなどで悩むことは“自分らしさ”を見つけるためには避けては通れない道であり、誰もが経験する道でもあります。そして、たくさん悩んだその先には、色々な可能性を秘めた未来が広がっています。

最後に、色々な悩みをひとりで抱えきれなくなったときは、ためらわずにまわりの人に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。

<3学期来校日：木曜日 9:50 ~16:35 >

☆お昼休みはカウンセラー室を開放しています！

- ・1月10・17・31日 ・2月7・14・28日
- ・3月6日



→裏面に“ほっとひといき”

～ ☆ ほっとひといき ☆ ～

Q あなたが料理を盛り付けるお皿だとしたらどんな色ですか？次のA～Dのうちからひとつ選んでください。

A: 白色 **B: 青色** **C: 素焼きの土色** **D: 桃色**



☆このテストでは…“あなたの物事の判断基準”がわかります！

*** A**を選んだ人…

あなたは、常識で物事を判断しているようです。「世の中の常識とはこういうものだ」という確固たる考えをもっていて、普段から自分もそれに合わせて行動しているところがあるでしょう。その常識からはみ出している人は、なかなか受け入れることができないかもしれません。一方で、まわりの人の影響を受けやすい一面もありそう。

*** B**を選んだ人…

あなたは、じっくり考えてから物事を判断しているようです。自分は傍観者の立場になって物事を眺めているようなところがあります。何か重要な判断を下さなければならないときは知識や情報を集め、それらをもとに冷静に判断しているようです。何事に対してもあまり感情的にならず、他人の意見や考えに惑わされることは少ないでしょう。

*** C**を選んだ人…

あなたは、本能的な直感で物事を判断しているようです。「言葉でうまく説明はできないけど、これが正しいと思う」といった経験がときどきあるのでは？理論立てて説明することはあまり得意でないかもしれませんが、その直感は、理屈を超えてかなり鋭い場合があるでしょう。

*** D**を選んだ人…

あなたは、自分の気持ちのままに物事を判断しているようです。ときに物の見方が主観的になり、自分が親近感を感じる人には好意的な判断を下しやすくなる傾向があるかもしれません。一方で、何事に対してもポジティブに受け止めることができる面をもっていて、それが事実よりも大事なこともあり救いとなる場合もあるでしょう。

(出典：ホンネがわかるひみつの心理テスト 池田書店)

