

カウンセリングルーム

令和 6 年 6 月

だより

白井市立南山中学校

もうすぐ梅雨の時期ですね。

暑くなってきて体力的にもつらくなってくる頃かもしれません。バテないように頑張ってください！

☆人の気持ちを理解する

「相手の立場に立って考えよう」「人の気持ちを理解しよう」という言葉は小学生の頃からずっと言われ続けますよね。大人になっても言われます(少なくとも私は言われます)。「自分のことさえよくわからないのに、人のことなんか理解できない」という人もいるかもしれません。私もそう思います。他人の気持ちを理解することは永遠のテーマかもしれません。

心理学の分野では、「共感性」「社会性」「心の理論」「他者視点」「他者理解」など、様々な言葉を使って研究が盛んに行われています。それだけ多くの人に関心を持ち、でも正解の出ない内容であるということだと思います。

そもそも何で人の気持ちを理解しなければいけないのか、それは人間関係をなるべくスムーズに行うため、ということだと思います。

ではどうすれば理解できるのか、というところですが、一言で言ってしまえば「100%は無理だけど、相手を理解しようとする気持ちや姿勢が大切」といったところでしょう。当たり前だと思うかもしれませんが、でも気持ちがちゃんと理解できるようなマニュアルや特効薬のようなものはないと思います。

とはいえ、何かヒントになるようなものはあると思いますので、以下に挙げさせていただきます。



○人とたくさん話す、聞く 人間関係をスムーズに行うために、気持ちを理解するというスキルは少しずつ、自然と身についていくものだと思います。いろいろな人と話をしていきましょう。また話を聞いていくことでどのようなことが好きか、嫌いかといったこともわかってきます。情報収集も人を理解することの一つです。

○映画や本、マンガ、アニメなどを見る ストーリーものを見ることは、いろいろな見方があると思いますが、登場人物の立場になって、いわば人の気持ちを疑似体験しているようなものだと思います。難しいものである必要はありません。好きなものを見て、たくさん笑ってたくさん泣きましょう。

○失敗する 関係がうまくいかなかったときこそ本気で考えると思います。どうすれば失敗しないか、次はどうすれば良いのか、といったことを頭の中でシミュレーションしながら徹底的に悩みましょう。

○人に聞く いろいろな場面での対処方法、またはうまくいかなかったときの相手など、思い切って聞いてしまうというやり方もあります。「あのとき私はこう言ったけど、どう思った？」など、聞けるようであれば聞いてみても良いかもしれません。

○人の喜ぶことをする 人が何をすればうれしいかということは、気持ちがある程度わかっていないとなかなか難しいものです。笑わせるでもほめるでもプレゼントをするでも良いので、やってみてはいかがでしょうか。うまくいったときはこちらもとてもうれしいです。

そう簡単にはいかないかもしれませんが、根気よく頑張っていきましょう！

☆カウンセリングルームの利用方法

- ①担任の先生や養護の先生に「相談したい」と伝える。
- ②カウンセリングルームのドアに貼ってある予約表に○をする。そしてその時間に、カウンセリングルームに来てください。名前を書く必要はありません。
- ③直接カウンセリングルームに来室する。「在室中です」となっているときは相談している人がいないので、ノックして自由に入ってもらってかまいません（そのまま相談できます）。相談の内容は秘密が守られます。

☆カウンセリングルームの開室時間について

カウンセリングルームは、基本的に毎週木曜日の10:00～16:30が開室時間です（木曜日ではない日もあります）。

場所は、1階一番奥のカウンセリングルーム（研修室と同じ部屋）です。

利用時間は、昼休みと放課後になります。授業時間の利用もできますが、先生の許可が必要になります。

☆これからの来校日

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 ☆	14	15
16	17	18	19	20 ☆	21	22
23	24	25	26	27 ☆	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ☆	5	6
7	8	9	10	11 ☆	12	13
14	15	16	17	18 ☆	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

保護者の方の相談も承っております。

不登校や発達障害といったお話から家での出来事など、どんなにささいな内容でも構いません。

お気軽にご相談ください。

0 4 7 - 4 9 2 - 3 7 8 6 （相談室予約専用電話）