

カウンセリングルーム

令和 6 年 11 月

だより

白井市立南山中学校

急に寒くなってきましたね！

受験生は大事な時期だと思うので、健康管理に注意しましょう！

☆嫌われる勇気

だいぶ前ですが「嫌われる勇気」という本が少し話題になりました。同名のドラマもテレビで放送されました。読んだ方、見た方は知っていると思いますが、これらは「アドラー心理学」の考えを背景に作られています。

心理学者のアドラーは、「トラウマは存在しない」と、トラウマ（過去の傷ついた経験、記憶）の存在を否定しています。本当にそうなの？と思う人もいるかもしれません。確かにとても思い切った考え方だと思います。

アドラーは「今、ここ」を重視しています。つまり、過去にとらわれすぎずに現在を生きよう、ということを行っています。過去の出来事に引きずられながら今を生きるのは大変だしもったいない、ということかもしれません。

「心の傷」は確かにやっかいなものですが、けがなどの物理的な傷と違い記憶の中にだけ存在しています。同じ体験をしても、それで傷ついてしまう人もいれば楽しいと感じる人もいる場合もあるのではないかと思います。このように考えると、記憶や心の傷というのは自分自身で作りに出していると考えることができるかもしれません。したがって、考え方やとらえ方、心の持ちようによって、トラウマをコントロールしていくことは可能だと思います。

とはいえ、過去の出来事を、トラウマをなかったことにするというのはとても難しいことだと思います。しかし、誰でもつらい過去は持っているけれども、そこにとらわれすぎず、現在、未来を生きることができる、という可能性を示している考え方だと思います。



またアドラーは、悩み事の多くは人間関係である、とも言っています。アドラーによれば人と協調していくことはもちろん大切なことですが、あまりに周りに合わせすぎてしまうと、それは他人の人生を生きていることに近い、と述べています。

人から好かれたいという気持ちは誰もが持っているものだと思います。しかしすべての人から好かれようと思いつつ行動することはあまりにもストレスが多いし、実際にそうすることは不可能なので、



時には「嫌われる勇氣」をもって、しっかりと自分の人生を生きながら人と接していくことが大切である、と言っています。だからといって傍若無人に振る舞っていいということではありませんが、周りのことを考えながら、自分自身も大切にしていこう、ということを行っているのだと思います。

興味を持たれた方は、ぜひご一読いただければと思います。

☆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

１２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				

１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。

０４７－４９２－３７８６（相談室予約専用電話）