

カウンセリングルーム だより

令和7年2月
白井市立南山中学校
スクールカウンセラー
隅田慎吾

寒い日が続きますね！

受験シーズンはまだ続くと思うので、体調を崩さないように気をつけましょう！

☆幸福感について

普段、私たちは幸せについて考える機会というのはあまりないかもしれませんが。ブータンやデンマークといった国は幸福感が高いといわれている一方で、日本はこれだけ経済的、技術的に発展しているにもかかわらず、幸福感は高くないそうです。また、欧米諸国が年齢が上がるごとに幸福感が上がってくるのに対して、日本では逆に、年齢が上がるにつれて幸福感は下がってくるそうです。

以前内閣府が打ち出した「主観的幸福感（自分が幸福感を感じるもの）」の主な要因として、「経済・社会状態（金銭、雇用、住居など）」、「健康（身体、健康面）」「関係性（家族、地域その他の人間関係）」を3つの柱として挙げています。また、どこに幸福感を感じるかということは年代によっても異なります。例えば、10代後半では「友人」、20代後半～40代では「家族」「家計」、50代以降では「健康」が上位を占めています。また「精神的ゆとり」という項目も、各年代に一貫して4位前後に位置し、どの年代においても気持ちの上でゆとりをもつことが大切だということが示されています。

私は大学の卒業論文で、主観的幸福感について研究をしました。私が行った調査（大学生対象）では、自分を取り巻くどのような事柄（人、物、精神面などあらゆるもの）が幸福感と関係が深いのか、ということについて調べました。すると、友人、恋人、自由時間、遊び、などといった項目よりも、「建設的思考をする」という項目が、幸福感との関係が最も高いという結果が示されました。つまり、自分の外側で起こっていることももちろん重要ですが、それよ



りも内面的に起こっていることの方がより大切だということかもしれません。自分の周りで何が起きているかにかかわらず、それにあまり惑わされずに自分の頭でいろいろと考え抜く、ということが幸せにつながり、またそれが「精神的ゆとり」というところにもつながってくるのかもしれません。

あくまで私調べの内容なので、参考程度に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

2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	

3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）