

カウンセリングルーム だより

令和7年12月
白井市立南山中学校
スクールカウンセラー
隅田慎吾

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、体調管理に注意しましょう！

☆自己意識について

まず、自分の^{ひたい}額（おでこ）にアルファベットの「E」を指で書いてみてください。

いかがでしたでしょうか？ 他の人から見て「E」と読めるように書いた人もいれば、カタカナの「ヨ」になった人もいると思います。

心理学者のハスは、人の自己意識を「公的自己意識」と「私的自己意識」の二つに分けて考えています。公的自己意識とは、「自分が人からどう見られているか」に対する意識のことで、私的自己意識とは、「自分の内面を自分でどう見ているか」に対する意識のことです。

公的自己意識の高い人は、人からどう見られているかということに気持ちが向くため、周りの人から見て正しく読めるように「E」と書きます。一方で、私的自己意識の高い人は、周りの人よりも自分からの視点でとらえる傾向が強いため、自分から正しく読めるように「E」（相手から見るとカタカナの「ヨ」）と書くことが多くなります。割合としては、大体半分に分かれると言われています。



公的自己意識が高いと、他人の目が気になるので、より他人の気持ちに沿う形で行動することが多いとされています。普段から人の視点に注意が向いているため、相手に合わせる、身なりを整える、などといった形で、場にふさわしい適切な行動をとる傾向にあります。しかし、この公的自己意識が高すぎると、人の目を気にしすぎて失敗を恐れる、身動きがとれない状態になってしまう、ということがあります。

他方、私的自己意識が高い人（自分の内面に意識がいく人）は、自分の考えや態度、感情に注意が集中するため、自分の信念や価値観に基づいて行動することが多いと言われています。周りにあまり惑わされることなく、自分自身を貫くことができる一方で、私的自己意識が高すぎると、周囲の状況に関わらず、時として自己中心的な行動をとってしまうことがあります。

また、公的自己意識が高い人は、「人から見て何が正しいのか」という視点で物事を考える傾向があり、「私は人から正しく思われているか」と人の目を気にしているので、ストレスがたまりやすい傾向があります。一方で、私的自己意識が高い人は、それほど周りの目を気にしないため、ストレスがたまりにくいとされています。

公的自己意識と私的自己意識は、どちらが優れているというものではありません。双方の意識をバランス良く取り入れていくということで、うまく社会に適応できていくものだと思うので、今後は自分が足りない方に注意を向けながら生活していくと良いでしょう。

☆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

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。お気軽にご連絡ください。

０４７－４９２－３７８６（相談室予約専用電話）