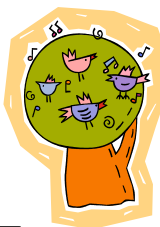


こもれび



第3号

2019年6月10日
サレジオ学院中学校
サレジオ学院高等学校
スクールカウンセラー
津田 友理香

～ 思春期って何もの！？自己理解のススメ～

サレジアンみなさん、こんにちは。試験も無事に終わり、体育祭に向けて大いに盛り上がっていることと思います！楽しいことや頑張った後は、エネルギーを使い果たし、しぼんだ風船のような状態になりがちかもしれません。そういう時は、まずはしっかり休養を取り、心身共に安らぐ時間を作ること、脳を平穏状態に戻し、回復を図ることができます。寝すぎ、食べ過ぎ、遊びすぎは逆効果ですよ！！

さて、皆さんはまさに思春期（青年期）にさしかかり、こことからだが急激に変化する時期にいます。自分のからだがうまくコントロールできないと感じる、なんでかわからないけどイライラして物や人に当たる、がんばりすぎて無気力になる、自分が自分でないような感覚に陥るなどということはありませんか？それもそのはず、親から精神的に自立をして、進路のことや、これからの人生について考えることは、ものすごく大変な作業です。そんな私も、大学の頃から、「アイデンティティ」の研究を続けてきましたが、「自分とは何か」という問いについて、未だに答えが見つかっていません。

ここで、自己理解を深めるための方法をお教えします。「Who am I（わたしは誰？）」という心理テストですが、3分程度でできるものです。時間があったら、ぜひ一度、やってみてくださいね！！

1. 紙とペンを用意する。
2. 「わたしは・・・」に続く言葉を挙げられるだけ挙げ、パッと思いついたものからすべて書いてみる。
3. もうこれ以上思いつかないところで、紙に書かれた内容を眺めてみる。
4. 同じようなカテゴリー（役割、性格、感情など）に分けて、何について最も多く書いているか、自己分析をする。

☞ 結果をもとに自分というものを考え直してもよし、友達に見せて意見をもらうのもよし、その紙をネタに担任やカウンセラーに相談に来てもよし・・・。

心理テストは、自分が知らない・気づかないことを言い当てるだけではなく、自分を理解するための、とっても役立つツールです。

保護者のみなさまへ

6月は、中間試験が終わり、体育祭、部活には1年生が入り・・・毎日があわただしい中、がんばっている生徒の様子がうかがえます。その反面、家では勉強もせずにだらだらしているように見え、〇〇のしすぎ、やらなさすぎも困ったもので、どこまで注意すべきかと親も悩むかもしれませんね。

とある育児本にも載っていましたが、子どもが親の言うことを聞かない、考えていることがわからないというのは、子ども成長の証でもあったりするのです。その子なりに悩み、考え抜いていることを認め、自分の若き頃を振り返ってみるいい機会かもしれませんよ。「親力」ならぬ「大人力」を磨いてみませんか？ぜひ一緒にお話ししましょう♪



☆開室日・開室時間

※ 以下の時間、カウンセラーが学校にいます。

6月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
12:00-18:00		11:00-17:00	11:00-17:00	学会参加のため休み		
10	11	12	13	14	15	16
11:00-17:00		自宅学習日のため休み		11:00-17:00	10:00-16:00	
17	18	19	20	21	22	23
11:00-17:00		午前振休/午後出張	8:00-13:00	11:00-17:00		
24	25	26	27	28	29	30
11:00-17:00		11:00-17:00		12:00-17:00		

7月

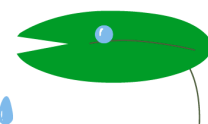
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
11:00-17:00		12:00-16:00		12:00-16:00		
8	9	10	11	12	13	14
12:00-18:00		9:00-15:00		学会参加のため休み		
15	16	17	18	19	20	21
祝日のため休み		11:00-17:00		12:00-17:00		
22	23	24	25	26	27	28
12:00-17:00		12:00-17:00		12:00-17:00	10:00-14:00	
29	30	31				
12:00-17:00		12:00-17:00				

カウンセラーのつぶやき



新学期から緊張状態が続き、帰路にはすでに電池が切れた状態というのは、何を隠そう、私のことです！

くせのようについつい一生懸命になってしまい、自分を酷使しがちです。自分のこころとからだの調子に目を向けて、立ち止まることも大切ですね😊。



*カウンセリング室は、新館（1年生の教室のある棟）の1階、階段の真ん前にあります。

☆予約方法

① 保健室に申し込む

生徒は直接、最賀先生・奥脇先生へ

保護者の方は保健室の直通電話（045-591-9375）へ

② 直接カウンセラーに申し込む

メール：y-tsuda@salesio-gakuin.ed.jp（津田 友理香宛）

カウンセリング室の直通電話： 045-591-2995

※ 相談者の秘密は守られます。メールと直通電話は、勤務日しかつながりませんので、ご了解ください。