

北中学校 カウンセラー室だより

長久手市立北中学校

2023年9月

こんにちは、スクールカウンセラーの大竹です。

秋はいろいろな秋がありますね。スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…、読書の秋でもありますね。本を読むことで、今まで知らなかった新たな世界を知ることができたり、自分のことを見つめ直したりする機会となったりするかもしれません。

「すべての悩みは対人関係の悩みである」とは、心理学者アルフレッド・アドラーの言葉です。極論に聞こえるかもしれませんが、アドラーは、人間の悩みはすべて、他者と『比較する』ことによって生まれると考えていました。

「私は勉強ができない…」と思うのは同じクラスの誰かと自分の状態を比較して感じているのかもしれないし、「学校があまり楽しくない」というのは、もしかすると学校が大好きな友だちや、さらには過去の自分という相手と比較して起こってくる悩みだと言えます。

アドラーは、他の誰かと自分を比較したときに起きる「劣等感」は、やる気のエネルギーとしては重要な一面もあると述べています。しかしながら、それが大きすぎると問題解決に向かおうとする気持ちを減じてしまう恐れもあるということです。

他者との違いを強く意識したり、自分がどう思われているかを気にしたり葛藤するのが思春期です。保護者のみなさまは、そんな時にお子さまにどんな声かけをされますか？お子さんが前向きになれるような言葉、自分自身を信頼できるようになる言葉にはどんなものがあるかな、と少し立ち止まって考えてみてはいかがでしょうか。それと同時に、保護者のみなさまもご自身を大切に、

楽しい秋の時間をお過ごしくださいね。



◆◆◆保護者のみなさま◆◆◆

スクールカウンセラーの相談についてのご案内

スクールカウンセラーの相談は、北中学校にお子さんがいらっしゃる方ならどなたでもご利用いただけます。相談内容は何でもかまいません。お子さんについて、心配なことや気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。また、お子さん自身が相談することもできます。

スクールカウンセラーの相談に関するQ&A

Q:「いつ相談できるの？」

A: 基本的に、水曜日の10時～16時です。

Q:「どうやって申し込むの？」

A: 学校に電話で「スクールカウンセラーの相談を申し込みます」と連絡してください。日時を調整し、面談の設定を行います。

北中電話番号 : 0561 - 64 - 2366