

教育相談のお知らせ

さわやかな季節となり学校も明日から後期に入ります。さて、4月にお知らせ致しましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。10月17日から12月19日までの教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

記

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

10月：	17日（火）	24日（火）	31日（火）	
11月：	7日（火）	14日（火）	21日（火）	28日（火）
12月：	5日（火）	12日（火）	19日（火）	



10：30～11：20（授業中）……保護者からのご相談

11：55～12：35（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談

13：00～14：50（授業中）……保護者からのご相談

15：05～16：30（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。
※ 12月は冬時間のため、時間が変更になります。

2. 場 所 生徒相談室（本館1階）

（生徒相談室前の階段下左手に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方 事前に必ず電話で下記までお問い合わせ下さい。

TEL 06-6303-5661 大阪府北野高校 保健室

イ) 生 徒（次のうちいずれかで）

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

スクールカウンセラー 中筋裕子さんより

夏休みが終わって約1カ月半。この時期は、夏の疲れが出やすいこと、次の長期休暇までが長く感じられやすいこと、行事が続きがちなことなどから、ストレスがたまりやすい時期と言われています。皆さん、時にはリフレッシュを入れて、うまく乗り切ってくださいね。

今年度は、ストレスやそれに対応する心のしくみに関連しての豆知識をお伝えしています。

今回は…『フラストレーション耐性』についてです。

人は、様々な欲求を持っており、その欲求を満たすために行動を起こし、満足させようとします。しかし、いつでもそれを達成できるわけではなく、欲求が満たされないことも多いものです。この状態のことを「フラストレーション（欲求不満）」と呼びます。フラストレーション状態に置かれた時、私たちは、混乱したり不安定になったりして、いつも通りの行動が取れなくなってしまうことが起こり、時には取り返しのつかない行動をとってしまうことさえあります。

フラストレーションの種類や強さにもよりますが、フラストレーション状況で気持ちを保つために私達がとる言動は、ある程度パターンがあり、その人によって使う方策が違ってくることがおもしろいところです。

皆さんは、自分のフラストレーション対応パターンが何となくわかりますか？その時の対応によっては、また別のストレスやトラブルが起こってくる可能性もあります。自分のパターンに当てはまるものがあるかどうか、チェックしてみてくださいね。

① 周りに向かうタイプ

- A 被害に注目⇒「こんなにひどくなったじゃないか」
- B 解決に注目⇒「弁償しろ！」「何とか都合をつけてよ」
- C 責任や誰が悪いかに注目⇒「お前が悪い！」「気をつけろ」

② 自分に向かうタイプ

- A 被害に注目⇒「どこも痛くない」「むしろよかったくらいです」
- B 解決に注目⇒「自分で治します」「何でも償います」
- C 責任や誰が悪いかに注目⇒「私も悪かった」「私が注意すればよかった」

③ 誰にも向かわないタイプ

- A 被害に注目⇒「元々こんなものだった」「大した用事でもなかった」
- B 解決に注目⇒「すぐ直す」「そのうちよくなるだろう」
- C 責任や誰が悪いかに注目⇒「よくあることだ」「誰も悪くない」

私達は、いつでも同じパターンで対応することはむしろ少なく、その時々に応じて色々な対応をしているものです。ただ、その中でも、特にこのパターンが多いかな、ということがその人の個性になります。①が多すぎると周りに受け入れられずトラブルになりやすい、②が多すぎると罪悪感が強すぎてストレスをためやすい、③が多すぎると周りに気を使いすぎていたり、成り行き任せになりすぎていたりする…など、どこかに偏りがちだと行き詰りやすいでしょう。自分のパターンを自覚するとともに、他のパターンもあることを知っておき、違うパターンも取り入れてみてはどうでしょう？

いつも自分を責めてしまう人、心の中だけでも相手を責めたり恨んだりしてもいいと思いませんか？いつもそのうち何とかなると流している人、たまには解決法を探してみると違う道が開けるかもしれません。

また、家族や友人のパターンも、さりげなくつかんで、その人にどう対応するかを“研究”してみてもいいかもしれませんね。

