

保護者及び生徒の皆さまへ

平成 25 年 10 月 11 日

大阪府立北野高等学校

教育相談のお知らせ

さわやかな季節となり学校も後期に入りました。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山田智子さんをお迎えして教育相談を実施しています。11月と12月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

やまだ ともこ

スクールカウンセラー 山田 智子さんの来校日



11月： 12日（火） 19日（火） 26日（火）
12月： 3日（火） 10日（火） 17日（火）

11：55～12：35 [昼休み] (12月からは12:15～12:55) … 生徒本人、又は保護者からのご相談
13：00～14：50 [授業中] (12月からは13:20～15:10) … 保護者からのご相談
15：05～16：55 [放課後] (12月からは15:25～17:15) … 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50分とします。

2. 場 所 生徒相談室（本館1階）

（生徒相談室前の階段左下に待合場所がございます）

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ください。

Tel. 06-6303-5661

大阪府立北野高等学校

保健室 薬師寺 素子(養護教諭)

西尾 文 (養護教諭)

イ) 生 徒 (次のうちいずれかで)

○直接相談室へ行って、山田さんに話す。

○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。

○保健室の薬師寺先生・西尾先生を通じて申し込む。

スクールカウンセラー 山田智子さんより

秋空がとても心地よい季節となってきましたね。今年度も半ばに近づいてきました。3年生は受験への追い込みに集中し、2年生は将来を見据えて進路を具体的に決めつつあり、1年生は学校にも慣れ、少し余裕が出てきて高校生活をエンジョイしている頃かなあと、いや、願っています。実際には「そう簡単にいかないよ」という声が聞こえてきそうですね！

<ほどほどの不安とうまく付き合う！>

私たちは日々の生活で、わくわく・どきどきするような楽しいことにも出会う一方で、何かしら心配や不安があって、そこからなかなか自由になれないということがあります。もし、「私は全く心配事はありません」という人がいたら羨ましいなあ！（そう思っている人も、実は不安を抑えるために気になることに目を向けないように蓋をしていることに気づいていないだけなのかもしれません）

不安はいけないことか？

実は“良いこと”だと言ったら、びっくりしますか？私たち人間は、本来不安を感じることで危険から身を守るという能力を持って生まれてきています。また、不安があることで危険回避のためにどんな準備が必要なのかと考えることができ、前向きな行動を引き出すことにもつながっています。今、何か不安があるという人はその能力をちゃんとそなえていること。Congratulations!! 不安を否定するのではなく、あつていいのだと考えましょう。

不安が大きくなると？

ところが、いくら不安があるのは良いことだと言われても、あまり嬉しくない。というのも不安が大きくなり過ぎると、いつもそのことに囚われてしまうので、やりたいことに気持ちを集中することが難しくなるからです。そこで私たちがよくやるのが、その不安を否定したり、忘れようと努力したりすること。心理学者のトッド・カシュダン氏は、そのような不安をプールの中のビーチボールに例えて、水の中に沈めようとしていることに似ていると話しています。必死に押さえようとしても、浮力があるので思うようにいかず格闘することになりますね。

不安をほどほどにするには？

適度な不安は、危険を避ける（失敗を減らす）ためにも重要だとしたら、その不安を“ほどほど”レベルにしなが、付き合っていきたいもの。何が不安の要因になっているのか、その正体を探りながら（不安を避けるより眺めて）、以下の2つの方法を生活の中に取り入れていきましょう！

- ① リラックスする方法を身につける（運動／呼吸法／趣味等）
- ② 自分の考え方のくせ（完璧主義？悲観的？自分の能力を過小評価？）を知って、前向きセルフトークをする ⇒ 難しいと感じる場合は、誰か信頼できる人に話しながらトライするとやりやすくなる。

カシュダン氏は「一番困るのは、自分の考えを“疑う余地のない真実”だと思い込んでしまうこと」だとも言っています。不安の根っこが、自分の思い込みにあるということもよくあります。「まずい！不安お化けにとりつかれた！」と感じたら、少し自分の考えを見直してみるのもいいかもしれません。

参考図書： Tod Kashdan. *Curious? -Discover the Missing Ingredient to a Fulfilling Life*

New York: HarperCollins Publishers 2009