

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中筋裕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

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

11月：5日(水) 12日(水) 19日(水) 26日(水)
12月：10日(水) 17日(水)

10:30～11:20 (授業中) (12月からは10:20～12:10)…保護者からのご相談

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13:30～15:20)…保護者からのご相談

15:05～16:30 (放課後) (12月からは15:30～16:10)…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。

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 大阪府立北野高等学校

保健室 西尾 文 (養護教諭)

岡崎 政美 (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、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。

○保健室の西尾先生・岡崎先生を通じて申し込む。



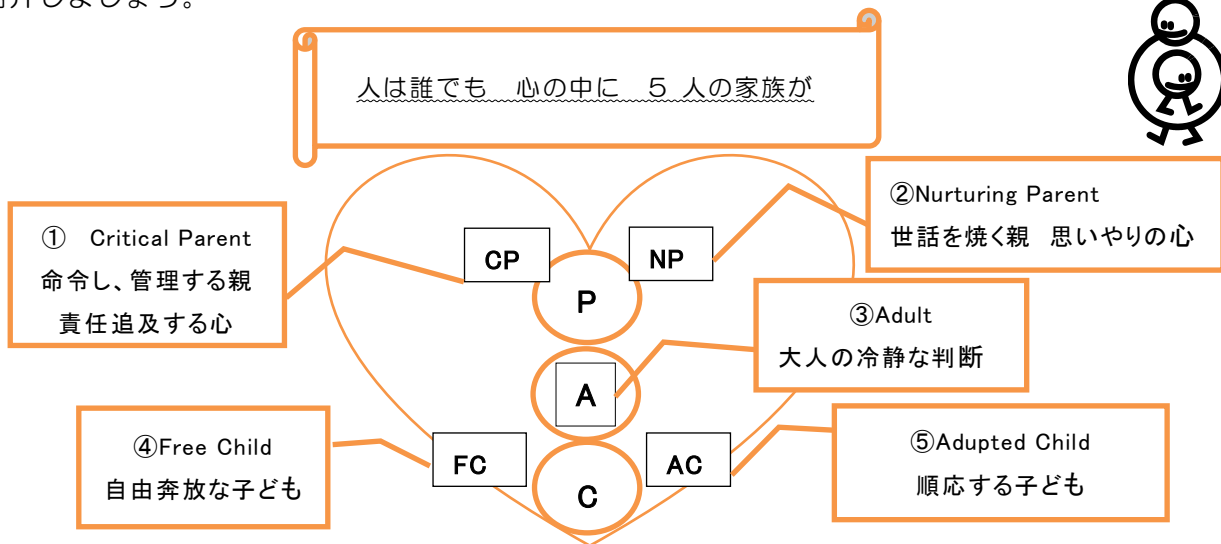
スクールカウンセラー 中筋裕子さんより

「自分を知る」シリーズ第3弾は、「自分の生き癖」です。

あなたは、自分をどんな人だと思っていますか？自分の「生き癖」を知っていますか？

人間関係でつまづいている…自分の長所や短所って何だろう…どんな仕事につけばよいのかな…。そんな時に、自分を知ることで、見えてくるものもあります。

その人を知るための材料になるのは、その人の言動のパターン（型・クセ）です。そして、言動の元になっているのは、その人の感情や考え方です。その感情や考え方が、「今、どんな状態になっているのか」を知るための考え方の1つに、「エゴグラム」という方法があります。今回は、エゴグラムの考え方を、少しだけご紹介しましょう。



あなたの中では、5人の家族メンバーのうち、誰が一番強いでしょうか？周りの人はどうでしょうか？本来はそれぞれの高低のバランスでタイプを見るのですが、単純化して、一つの面が最も強い場合どうなるかを、例に挙げてみました。このバランスは変化していくものです。今の状態があまりうまく行っていない感じがする人は、低い部分を上げることで、バランスがとりやすくなるとされています。まずは、自分を客観的に観察して考えてみましょう。

CP 優位な人…自分にも他人にも厳しくルールを課し、目標を決めてどんどん前に進みます。リーダーシップが高く、目標に向かって突き進むことができます。一方、批判意識が強く、間違ったことに目をつぶれないので、禁止的、他罰的、攻撃的になります。

NP 優位な人…この部分が高い人は温かく、親しみやすいので多くの人に慕われます。気づかいがよくでき、義理や人情に厚く、人付き合いが上手です。一方、情に流されやすく、冷静さを欠いたり、他人に干渉しすぎたり甘やかすすぎたりしてしまいがちです。

A 優位な人…頭脳明晰で情勢判断に優れ、情報を的確に集め合理的に判断します。自分をコントロールする力があります。一方で、何事も理屈で割り切ろうとしすぎる面もあり、冷淡だと思われることもあります。

FC 優位な人…自由奔放な性質で明るいキャラクターの持ち主です。直感的なひらめきに優れ、クリエイティブな才能を発揮することもあるでしょう。好奇心旺盛で、チャレンジ精神も旺盛です。一方で、羽目を外しすぎて敬遠されたり、気分がむらがり感情に流されやすい面もあります。

AC 優位な人…他人のために働き、控えめで協調性があります。相手と合わせる力があり、一見明るく付き合いもよさそうなので、人に好感を与えます。一方で、ストレス解消が下手で不平不満をためやすい面があります。敵意を温存し、ある時いきなり反発や反抗に転じて、周りを驚かせたりします。

～詳しく知りたい人は、スクールカウンセラーまでどうぞ～