

教育相談のお知らせ

師走をむかえ、なにかと気ぜわしい毎日となってまいりました。

さて、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。1月から3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

1月： 7日（水） 14日（水） 21日（水） 28日（水）
2月： 4日（水） 18日（水）
3月： 4日（水）

10：20～12：10（授業中）…保護者からのご相談

12：15～12：55（昼休み）…生徒本人、又は保護者からのご相談

13：30～15：20（授業中）…保護者からのご相談

15：30～16：10（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。

2. 場 所

生徒相談室（本館1階）（生徒相談室前の階段下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（養護教諭）

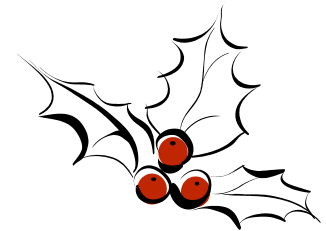
（養護教諭）

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」シリーズでお伝えしてきたコラムですが、今回で最終回となりました。

3年生の皆さんは進路実現に向かってのラストスパート、1、2年生の皆さんも、新しい学年を控えている時期ですね。皆さんの持っている力を、存分に生かしていけるとよいなと思いながら、相談活動に当たっています。

でも、「力を生かす」とはどういうことでしょうか？

才能があって、IQが高くて、それを十分に発揮できるかどうかは、また違う問題だと言われています。アメリカの心理学博士、ダニエル・ゴールマンは人格や社会性を表す指数として、EQ（Emotional Intelligence）という指数があることを指摘しました。EQは、自己理解や他者理解が高く、感情コントロールができるほど高くなる値で、EQが高いと、社会的に成功する人が多いとされ、逆にIQが高くてEQが低い場合、高学歴ではあっても必ずしも社会で成功するとは限らない…とされています。

これまで、「自分を知る」シリーズとして、自己理解のための視点をいくつか紹介してきました。皆さん、自分を客観的に見るということに少しは関心が持てたでしょうか？ 今回は、このEQの一番のかなめである、「自分の感情を知る」ことについてお話ししたいと思います。

思考し、計画を立てる、高い目標に向かって訓練を続ける、問題を解決する…といった知的な能力があっても、感情が邪魔をしてしまうことがあります。逆に、感情が後押ししてくれる場合もあります。「感情」は扱い次第で、やっかいなものにもなれば、自分の最大の味方にもなるのです。

朝登校してくる時に、満員電車の中で隣の人の足を踏んでしまったとします。その相手から舌打ちされた時、あなたはどんな気分になるでしょうか？

多くの方が、自尊心を傷つけられるのではないのでしょうか。そこから相手への怒りや恨み、あるいは自分への否定的な思い込み…など、人によって違いはあっても、いずれにせよネガティブな感情に支配されることになると思います。その感情が続くとどうでしょうか。学校に着き、教室に入る時に、中からクラスメイト達の大きな笑い声が聞こえてきたらどうでしょう？ 普段ならば「何かな？」という単純な好奇心しかわかないような笑い声であっても、ネガティブな気持ちに支配されていたら、「みんな気楽なものだ」とか、「私のことを笑っているのかな」といった偏った考えになりがちです。その日の授業にはあまり身が入らず、何となくうっとおしそうなあなたの様子に、周りも遠慮してあまり声もかけない…。ネガティブな悪循環が続いてしまうかもしれません。それをどこで断ち切るのか。

ここで大事なのは、自分の感情に気づくことです。「あ、今私怒っているな」「ショックを受けたな」と、一歩引いた視点から自分をモニターすること。それができれば、「感情を鎮める」「不快な気分を振り払う」方向へとつなげてゆけるからです。

無意識レベルで強い感情を持っていれば、その人の物の見方や反応に強い影響力を及ぼします。先ほどの例で、満員電車で不愉快な思いをした人がその感情を自覚していないと、自分は忘れたつもりになっていても、何となく不愉快な気分を引きずってしまうでしょうが、ひとたびそのことを意識すれば、朝から続いていた気分を振り払い、気分転換をはかることもできるのです。

(例)

