

# 相談室だより

No.2 平成30年5月28日(月)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

新学年が始まり1ヶ月半が経ち、ツツジの美しい季節になりました。桜高生のみなさんも、新しい環境に慣れてきたころだと思います。クラスでは、まだ話したことがないクラスメートがいませんか？お互いを知る最初の一步、それは挨拶です！挨拶は社会生活の基本であり、「相手の存在を認め、かつ敬意を払う行為」です。毎朝、誰に対しても、明るく「おはよう！」と声をかけてみましょう！



さて、相談室には、昨年に引き続きスクールカウンセラーの〇先生がいらっしゃっています。というわけで今回は〇先生特別号です！

## 〇先生より

### 【自己紹介】

スクールカウンセラーの〇です。今年度もよろしく申し上げます。昨年7月から、桜丘高校での相談業務を担当しています。

### 【桜高生の印象】

個人的な感想として『部活と勉強の両立』に悩んでいる人が多いと感じました。真面目で“〇〇しなければならない”という思考が強いがゆえでしょうか……。そのあたりの答えはまだでておりませんが、今年も皆さんのお役に立てればと思います。

### 【桜高生へメッセージ】

新年度に入り、新たな人間関係ができつつあると思います。そこで皆さんにドイツの哲学者ショーペンハウアーの寓話を紹介します。

ある冬の寒い日、たくさんのヤマアラシたちが暖を求めて群がったが、互いのトゲによって刺されるので、離れざるを得なくなった。しかし、再び寒くなり彼らは同じことをした。結局、何度も群れては離れを繰り返し、やがて互いを暖められて、しかも傷つかない距離を見つけた。

これは“ヤマアラシのジレンマ”という人間関係における葛藤の話です。

「人間関係で、お互いに近づきすぎると『傷つき、傷つけてしまい』関係が悪化する。かといって距離をとると疎遠になり、親密な関係が築けない。人にはそれぞれの最適な距離感があり、適度な人間関係の距離感を見極めることが大事である。」とっているのですが、これを読んで皆さんはどういう感想をもたれたでしょうか？

ちなみに私は実際のヤマアラシはどんなのかと思ってネットで調べてみたら、尖った毛針をたたくて仲良く寄り添っている画像を見つけました。興味のある方は調べてみてください。

\*ちなみに普段のヤマアラシはこんな感じ



〇先生の在室時間は、5月から毎週月・金曜日の12:00~17:00になりました。〇先生とお話ししたい人は、相談室まで申し込んでください♪