

七尾中学校のみなさまへ

令和8年2月

スクールカウンセラーだより

2月4日は立春。まだまだ厳しい寒さが続いているが、暦の上では春が訪れます。春を華やかに彩る花々が咲き誇るのが待ち遠しいですね。春の花の代表ともいえるチューリップは、冬の寒さを経験することで春に美しく開花させることができます。秋に植えられた球根は耐寒性が高く、雪の下でも越冬が可能です。秋に地下でしっかりと根を張った球根は、寒い冬の間にエネルギーを蓄えます。そして雪解けとともに地表に顔を出した芽から、やがて色とりどりの美しい花を咲かせ、生命をつむいでいきます。

暖かい春がもうすぐそこまで近づいてきています。

【相談日】 月曜日 午後1時～午後5時
火曜日 午後2時～午後5時



【 比べるクセに気づいたら —社会的比較— 】

人は自分のことを知るために、無意識にまわりの人と比べる心の働きをもっています。これを心理学では「社会的比較」といいます。人は自分の考え方や価値、能力を知るために、他人と比べる傾向があります。他者と比べて「まだマシ」と思うと少し安心できた経験は、みなさんにもあるのではないでしょうか。

社会的比較には、自分より優れているとする他者とを比べる上方比較と、逆に自分よりも劣っているとする他者とを比べる下方比較があります。上方比較が強すぎると自分はダメだと自信がなくなることがあります。逆に下方比較が強すぎると、努力や改善の必要性を感じられず、がんばりたい意欲や相手を思いやる気持ちが失われることもあります。

中学生のみなさんは、自己理解を進めている成長段階にあり、特に、成績などの評価や人間関係において他人の視点が気になるといった、心の特徴をもっています。心のクセに気づき、時には「昨日の自分と今日の自分」を比べてみましょう。自分の中での比較は、これまで見えなかつた成長に気づかせてくれるかもしれません。