



令和5年11月号 津幡町立津幡中学校 スクールカウンセラー 古市俊郎 岩井いづみ

心ココロ

人の心は、ココロと転がるように変わるので「こころ」と言うのだと聞いたことがあります。

朝「がんばるぞー」と元気に家を飛び出した心が、学校に着いて宿題を忘れてきたことに気づいたとたん元気がなくなり、逆に、重く落ち込んでいる心が、友だちのあたたかい一言で軽くなることもあります。本当に、人の心は北陸地方の天候のように変わりやすく、晴れたり曇ったり雨や嵐になったりと変わりやすいものです。

でも、心は変化しやすいからいいんです。もしも、心が変化しにくいものだったら、落ち込んだらずっと落ち込みっぱなし、笑い出したら笑いっぱなしで困ります。

心が変化しやすいものなら、自力で変化させることもできるはず。学校に行くのは嫌だなあという心も、友だちとの楽しい会話を想像すれば学校に行こうかなという心にもなります。嫌なことを想像して心を暗くするか、好きなことを想像して心を元気にするか、自分次第でできることです。

たとえ一時的であってもかまいません。心をココロ転がして、秋晴れのような心に変えてみませんか。

(スクールカウンセラー 古市俊郎)

ほどよい距離感

学年も半ばを過ぎ、「あの子ととても気が合う。ずっと一緒にいたい。」「あの子は友達だし気がいい人だから〇〇を頼んじゃおう。話も聞いてもらおう。」など思うことはありませんか。でも相手はそれでいいと思っているのでしょうか。もしかしたらうとうとい、と思っているかもしれません。人間関係には程よい距離感が大切です。

『ヤマアラシのジレンマ』というドイツの哲学者の寓話^{くわわ}があります。『寒くてたまらないヤマアラシは互いの身を寄せて温まろうとした。ところが、体にトゲがあるため、くっくと相手のトゲが刺さって痛い。離れると寒い。2匹はどうしたのか…。2匹は、体はある程度温まるけれども、互いを傷つけないちょうどいい距離をとうとう見つけ出した。』

人間関係で言うと、相手と仲良くなろうと思って近づいたものの、相手のトゲが刺さる関係になることもあるということです。皆さんの中には、「友達と近づきたいが近づき過ぎはいや。」⇔「離れたいがボッチはさみしい。」というジレンマをかかえた経験がある人もいるでしょう。仲良くするためには距離を縮める必要がありますが、自分の気持ちだけで相手の心に踏み込み過ぎると傷つけることもあります。あなたはどうか？人間関係は難しいですが、コツの一つは『程よい距離感を意識する』です。大人になってもとても大事です。(参考：エヴァンゲリオン用語・語源事典)

(スクールカウンセラー 岩井 いづみ)

カウンセリング予約申し込み 津幡中学校・澤 076-289-2213

保護者の方の相談も受付しています。気になることがあればぜひお話しに来てください。

カウンセラー勤務日時に変更があった場合は、本校のホームページに掲載しています。ぜひご活用ください。

なお、予約を変更される場合には、お早めにご連絡ください。(裏面参照)

スクールカウンセラー勤務日時

2023

11月

月	火	水	木	金	土	日
		1 (古市先生) 9:30~12:30	2	3 	4	5
6	7 (岩井先生) 9:30~12:30	8 (古市先生) 9:30~12:30	9	10	11	12
13	14 (岩井先生) 13:00~16:00	15 (古市先生) 9:30~12:30	16	17	18	19
20	21 (岩井先生) 9:30~12:30	22 (古市先生) 13:00~16:00	23 	24	25	26
27	28	29 (古市先生) 9:30~12:30	30			

2023

12月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5 (岩井先生) 9:30~12:30	6	7	8	9	10
11	12 (岩井先生) 9:30~12:30	13 (古市先生) 9:30~12:30	14	15	16	17
18	19 (岩井先生) 9:30~12:30	20 (古市先生) 13:00~17:00	21	22	23	24
25 						