



カウンセリンググループ通信



令和4年12月号

生徒の皆さんへ



市川市立第四中学校

今年も残すところ後1か月ですね。今年はどうな1年だったでしょうか？

勉強、部活、友達関係と目まぐるしい日々だったのではないのでしょうか。楽しいことやうれしいこともたくさんあったと思いますが、悔しい気持ち悲しい気持ちなど自分に対してネガティブな気持ちを感じることもあったかもしれません。でもまずはそんな気持ちを日々感じながらも、1年を生き抜いた自分をほめてあげてほしいなと私は思います^^

対人関係におけるジレンマ ～ヤマアラシのジレンマ～

寒空にいる2匹のヤマアラシが、互いに身を寄せて暖めあおうとするけれども、、、
近づきすぎると相手の体の表面についている針が自分に刺さり、痛くて離れてしまう。でも体を離すと今度は寒くてたまらなくなる！それを繰り返すうちに2匹はお互いにとって“ちょうどいい距離”を見つけ出す、、、。

ドイツの哲学者、ショーペンハウアー（1788～1860）



このお話は、互いに傷つかない距離を保とうとする対人関係に例えられます。

対人関係は、楽しいだけでなく、傷ついたり、傷つけたりといった心の痛みや、寂しい思いも経験しながら、心地よい関係が築かれていきます。最初に痛い思いをしたからもういいや！とすぐに諦め、心の距離を取りすぎて本音を出せずには、いっこうに関係は深まりません。

かといって、近づきすぎると、当たり前の感謝を口にしなくなったり、察してほしいと求めてしまったり、嫌なところばかり目についてイライラしてしまったりということが起こります。

お互いにとって“ちょうどいい距離”を見つけるには、近づいたり離れたりを繰り返すので互いに辛さを伴うこともありますが、それも大切なプロセスです。

恐れすぎずに、自分の気持ちを伝える努力、相手を理解しようと試行錯誤しながら“ちょうどいい距離”を探す練習をたくさんしてみてくださいね。

「ありがとう」「ごめんなさい」は、互いの痛みを和らげてくれる、コミュニケーションに欠かせない大切な言葉なので、ぜひ沢山伝えてくださいね！そして友達との距離に悩んだときは、一人で抱え込まずにぜひ相談に来てくれたらうれしいです！

保護者の皆様へ



● 今年も残すところ

2022年も残り後1か月となりました。今年はどうな一年だったでしょうか。一年前と今とでは何か変化はあったでしょうか。また、一年後はどんな生活が予想できそうでしょうか。一年の締めくくり、ご家庭での話題の一つとして、お子さんと一緒に語り合ってみるのはいかがでしょうか。

● 節目の時期の子どもたち

2022年から2023年という、大きな節目の時期が近づいてきました。これからの時期、3年生は受験が本格化してきます。2年生は徐々に受験への意識も芽生え、最高学年になることの自覚も芽生えてくることでしょう。1年生はこれまでの中学生生活を振り返り、2023年からは「こうしたい・こうありたい」という気持ちを抱く子もいるかもしれません。

上記のこと以外でも、ひとりひとり自身の内で思うことがあるものです。そういった思いを元に、子どもたちはこれまでと少し違った様相をみせるかもしれません。保護者の方々には、ぜひ、広い心で暖かく見守っていただけたらと感じ考えるところです。

● 何者かでありたいという気持ち

中学生の子どもたちは、「自分は何者か」「自分には何があるのか」ということを考えはじめます。いわゆるアイデンティティというものを探し始めるのです。その答えの獲得には、迷いや悩みが伴い、時間も必要することもあり、一筋縄ではいきません。答えが見つかるまで色々な行動をみせるかもしれません。どうか、人生の課題に取り組んでいることへのご理解を頂けたら幸いです。

● お困りの場合

お子さんの体調不良が続くときや、その他の点でお子さんのことで気になること、不安に感じるものがございましたら、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は、047-335-3431となっております。まず事務室に繋がりますので、カウンセラーとの面談をご希望の場合は、その旨をお伝え下さい。予約制となっておりますので、日程を調整して後日面談となります。



右記の表が12月のカウンセラーの出勤日となっております。月曜日は横尾(女性)が勤務しており、主に月、火、水曜日は千葉(男性)が勤務しております。

どちらも臨床心理士・公認心理師の資格を有しております。ご気軽にご相談ください。



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

