

# カウンセリングルーム通信



令和5年6、7月号

## 生徒の皆さんへ

梅雨の時期に入りましたね。じめじめしたり、暑かったり寒かったりすると身体やこころの疲れがたまってきますよね。そんな時こそ、しっかり寝て食べて生活リズムを整えることを意識しましょう。自分の心と身体を理解し守ってあげられるのは自分ですよ！

### 『セルフ・ハンディキャッピング』

第一回定期試験が近づいてきましたね！

皆さんは大事な試験前だというのに、漫画を読み始める、ゲームに没頭してしまう、部屋の大掃除や整理整頓を始めてしまう……。また、試験当日に、「昨日全然勉強してないわあ」「徹夜してほとんど寝てないよ」という会話をしてしまう……。こんな経験はありませんか？

こういった言動や行動を心理学では、セルフ・ハンディキャッピングといいます。

### セルフ・ハンディキャッピングとは？

失敗する恐れがある時に、最初から予防線を張っておくことで、心のダメージを減らそうとする行動のことです。自分の失敗や能力の限界に直面することを避けるために、「ハンデがあったから仕方ない」と予防線を張ることで、原因を自分自身ではなく外の要因（他のせい）にすることが出来ます。そうすることで、プライドを守ることが出来るというメリットがあります。

一方、失敗の原因から目を逸らし続けると成長の機会を逃してしまいますことにつながります。

### ★克服するためには★

- ① まずは自分がどんなタイミングで、どうして予防線を張っているのか考えてみましょう
- ② そして大きすぎる目標や結果を掲げすぎていないか点検してみましょう！
- ③ ひとつずつ小さな成功を積み重ねる工夫をしよう  
(まずは1問だけやってみる 10分だけやってみるなど)
- ④ そして何か一つでも行動ができたなら、自分で自分を褒めましょう^^



自分自身を振り返って、自分に合った適切な目標を立てることが  
”セルフハンディキャッピング“ 克服の第一歩ですね！

# 保護者の皆さんへ

## ● 6月とこれからに向けて

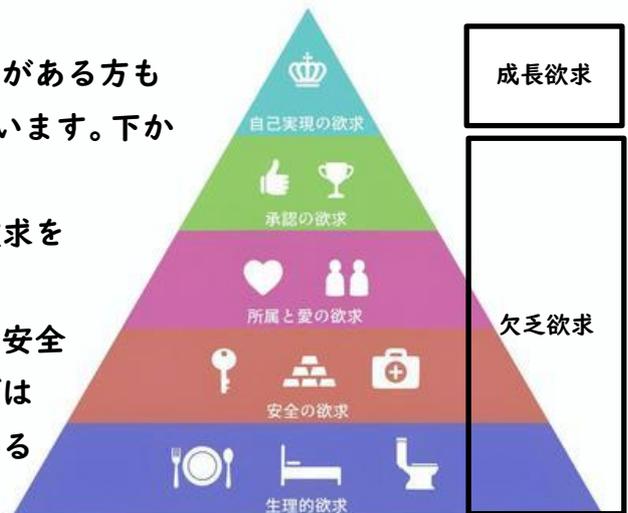
新年度が始まり、2ヵ月が過ぎました。大きく環境が変わった4月、GWで一息つけたかと思ったら体育祭に修学旅行と行事が多かった5月。テストこそありますが、慌ただしい日常に少し落ち着きが出てくるのがこれからです。しかしながら緊張の糸が切れ、疲れが出始める頃でもあるかもしれません。身体の疲れとして出る場合もあれば、こころの疲れとして出る場合もあります。保護者の皆様におかれましても日々の疲れがあるかと思われまいます。お子さんとともに食事、睡眠をしっかりと取り、こころにも休息を与えていただけたらと思います。

## ● 健康を考える際に

『マズローの欲求階層説』というのを耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。右の図がそれを表しています。下から順に、人にとって大事な欲求とされています。

また、下の欲求が十分に満たされることで、次の欲求を持つにいたるとされています。

このような説からも、食事と睡眠、そして安心と安全がいかに重要であるかがわかります。承認欲求までは「**欠乏欲求**」とも言われ、不足を感じて他者に求めるものと考えられています。ぜひご参考までに。



## ● 保護者の方のご相談

スクールカウンセラーは、保護者の方々のご相談も受け付けております。お子さんの体調不良が続くときや、勉強面で気になることがあるとき、その他で心配なことなどがございましたら、ぜひご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は 047-335-3431 です。まず事務室に繋がりますので、カウンセラーとの相談をご希望の場合はその旨をお伝え下さい。日程の調整をして後日相談となります。

下記の表が、6月と7月のカウンセラーの出勤日となっております。主に横尾（女性）が月曜日に勤務しており、千葉（男性）が月、火、水曜日に勤務しております。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。お気軽にご連絡下さい。

日	月	火	水	木	金	土
<b>6月</b>						
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	

日	月	火	水	木	金	土
<b>7月</b>						
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