

## 裏を返せば、見方が変わる。 見方が変われば、自分が変わる

スクール相談員 高橋悦子

前回の相談だよりで「with コロナ の仲間づくり」について話しましたが、この1か月間、相談室で話していると「人とうまく話せない」とか「人付き合いが下手」「ことわれない」「どうせ自分なんか」という言葉を多く聞きました。そんな中、とても興味深い調査を見つけました。国立青少年教育振興機構による、日本、アメリカ、中国、韓国の「高校生の心と体の健康意識調査」—2018—を紹介します。

私は人とうまく協力できる方だと思う。	① 中国 89.5% ② アメリカ 89.4% ③ 韓国 87.4% ④ 日本 71.0%	私は、辛いことがあっても乗り越えられると思う。	① アメリカ 89.8% ② 韓国 84.7% ③ 中国 80.4% ⑤ 日本 68.7%
私は努力すれば、大体のことができると思う。	① アメリカ 86.1% ② 中国 85.4% ③ 韓国 78.3% ④ 日本 60.5%	私には、あまり得意なことがない。	① 日本 58.3% ② 韓国 49.4% ③ アメリカ 40.5% ④ 中国 38.5%



日本はすべての項目で、「自己評価」が低いことがわかります。こうした原因は自己肯定感の低さにあります。そしてその背景には、一度のつまずきや挫折、つらさの経験から「自分はダメな人間なのだ」と自己暗示をかけてしまい、そこから抜け出せないのです。そんな時、私は相談室に来る人にちょっと見方を変えてみようかと提案します。例えば・・・自分は「人づきあいが下手」という人がたくさんいますが、それは裏を返せば「自分の世界を大切にしていること」とも言えますよね。他にも、「断れない」というのは、裏を返せば「相手の立場を尊重している」からだともいえます。「人に合わせる」は「協調性がある」ともいえる、「無理をしている」は「期待に応えようとする」ともいえる。「口べた」は「嘘がつけない」人だともいえる。このようにプラスの視点から自分を見てみると気持ちが楽になります。さて、では「自己中心的」は裏を返すどのように考えますか？ ……答えは相談室で。

## ☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

本校にはカウンセラーの先生方が来校されます。「誰かに話を聞いてほしい」「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

※考査期間中はカウンセリングを実施していません。

### 《カウンセラーの先生と6月の相談日》

●高橋 悦子先生 (スクール相談員)

毎週火曜日、水曜日 12時30分～17時30分

●杉田 その子先生 (臨床心理士)

7日(月)、14日(月)、18日(金)、21日(月)、28日(月) 18時～20時

●田部 宏行先生 (社会福祉士)

毎週水曜日 14時～16時

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館3階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者の方へ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けます。

お申し込みは、担任または教育相談係(牧田・澤田・加藤菜)までお願いします。

電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽に申し込んでください。

