

## アドラーからのメッセージ

スクール相談員 大須賀

オーストリアの心理学者アルフレッドアドラーをご存じでしょうか？アドラーの心理学は、個人心理学と言われ、個人は他者とつながり影響を与えあう社会的な存在であり、「すべての悩みは対人関係の悩みである」と考えます。また、フロイトの「～だから、××になる」という原因論ではなく、「目的のために、自ら選択する」という目的論で考えることも大きな特徴です。

時に厳しく自己責任を主張するので「劇薬」とも言われたりします。いくつかアドラーの言葉を紹介します。どんな印象で受け止めますか？



失敗は勇気が不足している証拠である

人生の意味は他者への貢献にある

自己受容は幸福への第一歩である

自分の不完全さを認め、受け入れなさい。相手の不完全さを認め、許しなさい

「やる気がなくなった」のではない。「やる気をなくす」という決断を自分でしただけだ。「変わらない」のではない。「変わらない」という決断を自分でしているだけだ。

### ☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

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。

#### 《カウンセラーの先生と6月の相談日》

##### ●スクール相談員

月・火・水・木・金曜日 13時10分～16時50分

##### ●スクールカウンセラー（公認心理師）

16日（月）・23日（月）15時05分～17時05分

13日（金）17時50分～19時50分

☆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1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。

★保護者のみなさまへ…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ています。

お申し込みは、担任または特別支援教育コーディネーター（芦刈・前田）までお願いします。

電話番号は（058）275-7185です。どうぞお気軽にお申し込みください。