

😊 カウンセラー便り No.6 😊

2019年（令和元年）10月10日
スクールカウンセラー中野 智子

こんにちは！2学期がスタートして一ヶ月が経ちましたが、充実した毎日を過ごせているでしょうか。今週末は台風の影響でお天気が崩れるようですがそのあとは本格的な秋の訪れを感じられるようになるようです。秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など色々な楽しみ方があります。夏の疲れがしやすい時期でもありますが、小さな楽しみを見つけてリフレッシュできるといいですね。

今回も簡単な心理テストと心理学に関するミニコラムを紹介します。時間があるときに目を通してみて下さいね！



～ ☆ ちょっとひといき ☆ ～

Q ヨーロッパを列車で旅行中遠くの方にお城が見えました。そのお城には部屋がいくつあると思いますか？次のA～Dのうちひとつ選んで下さい。

- A: 1～10個** **B: 11～15個**
C: 16～20個 **D: 21個以上**



→結果の解説は裏側にあります！

～ ☆ ちょっと豆知識 ☆ ～

Q：なぜささいなことで傷つくのか？

人から自分の間違いや失敗を指摘されて、その言葉に悪気がないと分かっているにもかかわらず、傷ついて思い悩むことはありませんか？

☆傷つきやすい人は…

自分評価（自分に対する自分の評価）が低い

①ひとつの失敗があったからといって、自分のすべてを否定しない！

「失敗したのはこのことだけ」「苦手なのは、この分野だけ」と事実を正確に捉えて、上手くいかなかった点を明らかにしましょう。

②失敗は未来につながる貴重な体験だと受け止めよう！

過去に失敗にこだわり「もうだめだ」と思うのではなく、「これからどうしたらいいのか」を考え、実行することに全力をつくしましょう。

③冷静に客観的な目で物事を見るよう心がけよう！

自分を傷つけた出来事も、冷静に振り返れば、そんなに大したことではなかったと気づくことがあるかもしれません。

それでもどうしても自分のことが好きになれないときもあるかもしれませんが、そんなときはいつでも声を掛けて下さい。皆さんと一緒にどうしたらよいか考えていけたらいいなと思っています！

～ お昼休みにヒーリングルームを開放しています！～

ちょっとひとやすみしたいとき、誰かと話したいとき、気軽にのぞきに来て下さい！もちろん時間をとって個別にゆっくりお話をすることもできます。その場合は、担任の先生か山本先生に「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

< * 2学期来校日 * >

・ 9/5,26 ・ 10/10,31

・ 11/7,21 ・ 12/12

木曜日



☆このテストでは…“**あなたの夢の大きさ**”がわかります！

* **A**を選んだ人

あなたの夢は、割と小さめなのかもしれません。言いかえれば消極的ということになるでしょう。少し自分に自信が足りないせいとも言えます。しかし、そのぶんあなたの夢は実現の可能性がかなり高いはずです。ひとつずつ願いを叶えながら堅実で失敗のない人生を歩むことができそうです。

* **B**を選んだ人

あなたの夢は、まずまずの人並みのスケールをもっているでしょう。それなりの自信もあるので、あなたの努力次第では十分に実現可能な夢を抱いているでしょう。あきらめず、謙虚な姿勢で取り組んでみることをおすすめします。周囲の人達の協力も得られそうな感触も持っているはず。

* **C**を選んだ人

あなたの夢は、かなり大きなものでしょう。人に話すには少々恥ずかしさを感じるのかもしれません。あなたはナルシストの一面もありそうなので自己満足だけで終わってしまう可能性があります。夢は何もしなければ夢で終わってしまいます。まずは一歩踏み出してみましょう。

* **D**を選んだ人

あなたの夢は、非常にスケールの大きなものでしょう。しかも、それを堂々と人にも話しているかもしれません。周囲の人は夢ばかりみていると噂をするかもしれませんが、あなたは誰に何と言われようと気にしません。それこそが夢を実現する力であることは間違いありません。