

## ☺ カウンセラー便り No.7 ☺

2019年（令和元年）11月7日  
スクールカウンセラー中野 智子

こんにちは！2学期も折り返し地点を過ぎました。毎日があっという間に過ぎていくような気がしていますが、皆さんはどうでしょうか。最近は朝晩の気温がぐっと下がり、日が暮れるのも早くなってきました。体調を崩しやすい時期でもありますので夜更かしなどせずしっかり休むことも心がけたいですね。

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** あなたはひとり旅の途中。電車に乗って窓の外をながめています。窓の向こうはどんな景色ですか？次のA～Dのうちからひとつ選んで下さい。

→結果の解説は裏側にあります！

## ～ ☆ ちょっと豆知識 ☆ ～

### Q：ストレスを感じたときは？

私達はひとりひとり違う個性をもった人間なので、ストレスを感じやすい人もいればそうでない人もいます。ストレスを感じたときの対処の仕方にも色々な方法があります。

- ①問題解決型：ストレスの元になっている問題を解決しようと試みる
- ②発散型：人や物へ八つ当たり（攻撃行動）をする
- ③解消型：趣味やスポーツをなどに取り組んで気持ちを切り替える
- ④放置型：時間が経過をするのを待つ

①は原因と向き合いそれを解決するので好ましい方法と言えますが、本格的に取り組むと時間がかかり過ぎることがあります。②は人間関係を失うことになりかねず好ましい方法とは言えません。③は人にも迷惑がかからない有効な方法です。④は時間の経過にゆだねてストレスと共存する方法です。皆さんは、どの方法が自分に向いていると思いますか？

## ～ 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、誰かと話がしたいとき、気軽にのぞきに来てください！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「カウンセラーと話をしたい」と伝えてください。

\* 2学期来校日 \*

・ 11/7,21 ・ 12/12

木曜日



<No.1～7 引用・参考図書>

- ・面白いほどよく分かる自分の心理学
- ・本当の自分が見えてくる心理学入門
- ・実践ソーシャルスキル教育
- ・うける！奇跡の心理テスト
- ・当たる！奇跡の心理テスト

- 渋谷昌三著 西東者
- 渋谷昌三著 かんき出版
- 相川充・佐藤正二編 図書文化
- マーク・矢崎治信著 成美堂出版
- マーク・矢崎治信著 成美堂出版

☆このテストでは…“あなたの優しさ”がわかります！

\* **A**を選んだ人…**温かく見守る包容力**

あなたは、とても心優しい人。豊かな博愛精神があり、助けを求められた時は見過ごすことができません。とはいえ、むやみに親切心を押しつけることはありません。包容力があるけれど過保護ではなく、常にさりげない気遣いができる人です。

\* **B**を選んだ人…**身をていして助ける一途さ**

あなたは、人に頼まれると断ることができないお人よしの部分がある人。自分の手に余ることまで引き受けたり、やりすぎたりすることもあるかも。その優しさが相手のためにならないこともあるので、時には心を鬼にすることも必要です。

\* **C**を選んだ人…**責任感のある誠実さ**

あなたは、合理的に物事を考えるスマートな人。クールな態度ですが、困った人を放っておくような冷酷さはありません。状況を良く見て、自分にできることをしようとします。できないことまで請け負うのではなく、責任を持てる範囲を見極めようとする目をもっています。

\* **D**を選んだ人…**陰ながら応援するシャイさ**

あなたは、比較的物事をドライに割り切れる人です。先のことまで考えて、見通しを立て、ちみつに計算しながら行動するタイプ。ただ慎重な自分の考えにこだわり過ぎて、周囲から融通がきかない人とおもわれることも。面倒見が悪そうに見えるのはシャイだからです。