

教育相談だより

10号 発行責任者

大塚晴美

1年部 大塚 晴美

2年部 野村 先生

3年部 岩武 先生

養護教諭 木下 先生

1月も終わりになり、残すところわずか二ヶ月となりました。三年生にとっては残り一ヶ月ですね……。今の自分に納得のいくように…… **「今を形に」できていますか？**

今年はインフルエンザの大流行はあまり聞かなかったような気がします……。が、体調管理も実力のうち！自分流の自己管理方法で、頑張っ乗り越っちゃいましょう！！

私は以前からアロマセラピーをやっています。特に花粉症や風邪の流行するこの時期には「やってよかった……」と思います。自然の力で自分の免疫力を高め、内から元気になることができるもの……。それがアロマセラピーです。

これからアロマセラピーを始める人へ。

リラックス効果のあるといわれる「ラベンダー」ですが、多用すると覚醒効果で意識が冴えてしまうのでご注意を。

身につけてわくわくする香りの ゼラニウム
やる気が出る イランイラン に ジャスミン の香り
優しい気持ちにさせてくれる極上の香りは ローズ
集中力を増す効果の ローズマリー や ペパーミント
……等々

香りの作用は様々、多種多様……。でも、真に自分らしくいさせてくれるもの……。それは、自分の好きな香りです。自分の好きな香りを身にまとい、いつも優しく笑顔でいられるような“大人のおしゃれ”ができる人に、あなたもなってみませんか？アロマセラピーに興味のある人は、大塚までお話しに来てください。

今後のカウンセラーの予定は以下のようになっています。

今年度のスクールカウンセラーの先生の予定は、残り3回となりました。カウンセラーの先生にお話を聞いてほしい人は、担任の先生・養護の先生・大塚のいずれかに意志を伝えてください。

***なお、その他の日時**

カウンセラーの不先生在日でも
聞いてもらいたいことがある人は、**教育相談係の先生を訪ねてください。**

……もららん、私でもいいですよ～

**スクールカウンセラー
今学期の予定**

2月7日・14日

3月7日は3時間です

時間帯 12:30～16:30

安達先生からメールが来てるよ〜♪

「心の渦」 ～コンプレックスを持つ～あなたを変えるチャンスです！

世の中、気の合う人ばかりだったらどんなに楽しく過ごしやすいだろう、と思ったことはありませんか。あなたには嫌いな人、苦手な人はいませんか。何故そうなったのか……、多分……いつの間にか……何となく……、というのが実感でしょう。

自分にとって嫌な人、苦手な人の存在がある……そうなった理由、それは、**その人が普段に発している雰囲気**を、**あなたの心のアンテナが感知しているから**なのです。

そして、雰囲気を感じ取る訳、それは、その人を特徴づける「性格、感情、考え方等」が、**あなたの中に欠けている部分・あなたにはない部分だから**です。その人に対面しているだけで自分の足りない処を毎日のように見せられるので、無意識の内にそれを避けようとして苦手意識を持つようになるのです。ということは、その人はあなたの足りないところを教えてくれており、その人と交わることは自ずからあなたの成長につながるはずです。

分析心理学の創始者『ユング』は、**コンプレックス**（劣等感その他いろいろな意味があります）について、**渦のようなもの**と言っています。それは、**なぜか気にかかって、時々思い出されては嫌な気分になるもので、自分では意識していない**こともあります。海の渦、大気の渦などは、回転することで大きなエネルギーを持っています。同様に、心の渦も人の心を揺れ動かし、大きなエネルギーを発しながら、人を大きく成長させる可能性を持っています。相手のことを嫌がったり恐れたりして近づかないことは、あなたの成長のチャンスを自ら摘むことになってしまいます。

発達心理学では、「中学時代は互いの違いを意識して避け合う傾向が強く、高校時代からは違いを認め合い、より知り合いたいという好奇心が強くなる年代である」と言われています。クラスにいくつかのグループができて、お互いに反発し合ったり敬遠し合ったりするのは中学まで、高校からは自分と性格、考え方の違う人に興味を示すようになるのです。思っていることを自由に言っても（また、黙っていても）誤解されず、伸び伸びした雰囲気の集団ができる、それが高校時代というわけです。

「馬には乗ってみよ、人には添うてみよ」という諺があります。まずは声かけ、挨拶、質問からでいいです。「どうして～に興味があるの?」「～が上手と聞いているけど、いつから始めたの?」「〇〇君のこと知っている?」「こっちに来て一緒に話そうよ」「〇〇の係りは大変ね」

……教室の中のなにげない一日。誰かから声をかけられたら必ず誰か他の人に声をかけるといふ心掛けで過ごすと、教室の雰囲気はきっと開放的で和やかなものになるでしょう。

やってみませんか!? 「一人一声運動」