

教育相談だより

発行責任者 大塚晴美

教育相談だより 4号

朝晩は秋の気配を感じるようになった昨今、日中はまだまだ暑い日が続きます。みなさん、夏バテなどしていませんか？

いよいよ二学期最大の学校行事である、文化祭（青嵐祭）が行われますね。早い人は夏休みから取り組んでいたようですが、直前になってやっと活動開始した人たちは頑張れましたか？また、見る立場の3年生はうまく切り替えて楽しむことができますか？どちらの立場も“今”やらなければ悔いが残ります。青高生としての文化祭は、“今”しかありませんから……。

1年部 岡 恭子 先生
2年部 岩田 理明 先生
3年部 阿部 敦子 先生
養護教諭 木下 典子 先生
教育相談担当 大塚 晴美

教育相談係

スクールカウンセラーは木曜日午後來校しています！

スクールカウンセラー 面談予約方法

- ① 面談したい意志（日時の指定も）を担任もしくは、**教育相談係**に伝える。

※生徒がスクールカウンセラーの先生と面談する場合、**公欠扱い**になります。

- ② 予約日時の連絡を担当もしくは教育相談担当（大塚）より受ける。

スクールカウンセラー
安達先生の9月・10月の予定
9月26日 10月3日・17日・31日

スクールカウンセラーの安達先生は木曜日午後來校しています。先生とお話してみたい**生徒**や相談のある**保護者**の方は、以下の要領で、**予約**してください。

予約を受けて、カウンセラーの先生と時間の調整をします。

あなたは今、一人で悩んでいませんか？

～スクールカウンセラーや教育相談係は皆さんの声を聞く窓口です～

今年の暑さはすべてにおいて“記録的な”が接頭語としてつくことに異常さを感じていますが、疲れ方も“異常”だとは思いませんか？自分では体の疲れと思っていたるさが、実は心の底にある、悩みのせいだとしたら……。気軽に声をかけてください。

スクールカウンセラーの安達先生よりメールが届いているよ〜♪

皆さんこんにちは、スクールカウンセラーの安達です。今日は「こだわり」について考えてみます。

昔、アメリカのテレビで、次のような視聴者参加のクイズ番組がありました。

司会者と一人の出場者の前に三つの箱 A、B、C が置かれています。その内の一つには、高級車の鍵が入っています。その箱を当てれば豪華乗用車の獲得です。

司会者は鍵がどの箱に入っているか、あらかじめ知っています。出場者が三つの内の一つ(例えば A)を選ぶと、司会者は残りの二つの箱の内、ハズレの箱(例えば B)の方を開けて見せます。そして、「もう一度あなたにチャンスを上げます。今なら、C の箱に変えても結構です。どうしますか?」と尋ねます。さて、あなたならどうしますか?

私はこの問題を何人かの人に出してみました。すると、多くの人は初めに選んだ箱を変えないという答えでした。

正解は、変えた方が2倍の確率で当たるようになるのですが…。つまり、変えたほうが絶対に有利なのです。

それにもかかわらず変えない人の方が多いのは何故でしょう。その理由を考えてみました。人は「変えても変えなくても、当たっているか外れているかは既に決まっている。」「始めの箱が当たっていたとしたら、変えたために折角の当たりを逃してしまうのは悔しい。」と考えてしまう様です。

前の理由は**数学的な誤り**、後の理由は**人の気持ちの特徴**を表しています。

これには、「人は一旦決めたことは、なかなか途中で変え難い」という心理と「一旦決めたことは、最後までやり抜きなさい」という教えが影響していると考えられます。

カウンセリングの一流派に、「解決志向アプローチ」というのがあります。その根底にある**三つの哲学**は、「①うまくいっているのなら、変えようとするな ②もし一度うまくいったら、それをまたせよ ③うまくいっていないのなら、違うことをせよ」というものです。

人は、うまくいっているのに、よりよくしようと別のことをしてみたり、うまくいってないのにいつまでも同じことを続けてしまったりします。これが「こだわり」です。悩んだりストレスがたまつて苦しんでいたりする時ほど、「こだわり」が心の底に隠れていることがあります。そのような時は思い切って違うことをしてみましょう。心理的な問題に三つの哲学は効果的です。「小さな変化」が最高の薬となります。