



# スクールカウンセラーだよ



令和3年7月  
川口小学校  
スクールカウンセラー

もうすぐ夏休み、いかがお過ごしでしょうか。コロナの影響が続く中ではありますが、工夫して楽しく過ごしたいですね。さて、暑いのにいきなり理屈っぽい話ですが…

## みなさんは、自分で「自分」のことを考えることがありますか？

自分は「自分」をどうとらえているのか…

それを知るための手がかりとして20 答法というやり方があります。



「私は\_\_\_\_\_」ではじまる文を思いつくまに20コ書いていくのです。20コって、意外となかなか思いつきません。書いてるうちに最近考えていることや、こうだったらいいなあと思うことが出てきたりもします。その時々で書くことが違っているかもしれません。きっと「自分」というものは、たえず変化し続けているのでしょう。

例えば私の場合…スクールカウンセラーです。2人の子どもの親です。食べることを作ることが好きです。何かあるとつい自分を責めてしまったりします。ヨガをやっています。絵をいじることが好きです。ホラ一映画が苦手です。\_\_\_\_\_ではリラックスできます。自分が大事にされていないと感じたときに怒りがわいてきます。一日7時間は眠りたいです。禅にはめられるのが大嫌いです。海を見るとホッとします。散歩が好きです。犬と猫を飼っています。…こんな感じです。

変化はまわりの環境や人とのかかわりの中で起こります。ジョハリの窓は、自分が気づいていない部分があるかもしれないことを、他の人の視点をを用いることによって気づかせてくれます。



ジョハリの窓		自分は知っている	自分は気づいていない
他者が知っている	開放の窓	自分も他の人も知っている 自分	盲点の窓 自分は気づいていないが 他の人は知っている自分
他者が知らない	秘密の窓	自分だけが知っている 自分	未知の窓 自分も他の人も知らない 自分

自分が気づいていない素敵さを他の人が知っているかもしれません。自分が思ってる自分だけがすべてではない。だれも知らない部分が自分の中にあるかもしれない…そう考えてみると自分というものの奥行が広がって、目の前が開ける気がします。



「自分」は、他者との関係の中でだんだんと育まれていきます。同時に、自分はだれかにとっての他者でもあり、だれかを育てている存在でもあります。

ひとりで自分のことを考えるのも味わい深いものです。自分のことがわかるようになると、自分のあつかいかたが上手になるかもしれません。それから、親しい人といっしょに自分たち自身のことを話しあってみるのもおもしろいかもしれません。

スクールカウンセラーが学校に来る日

9月9日

10月7日・28日(木)

時間 9時00分～16時45分



かんたん・リラクゼーション

①息を吸いながら肩を大きくひきあげます。力をいれたまま2秒ぐらい息を止めます。

②息をはきながら、力をぬきます。緊張がゆるむのを感じます。

肩がこったときに

