

ホットルーム情報



(生徒用)

第2号

平成17年5月26日発行
川場村立川場中学校 SC
(378-0101 川場村谷地 2491)
TEL 0278-52-2331
Fax 0278-52-2481

本年度、学校が始まってもう2ヶ月が過ぎようとしています。生徒の皆さんは、学習に、部活動に、自分の力を発揮していることと思います。ところで、「体の不調—頭痛・腹痛・発熱・せき・のどの痛み…」や「気持ちの不調—やる気が起きない・イライラする・やけに腹が立つ・落ち込んでいる…」になったりしていませんか？「体の不調」は誰でも起きるものです。もし「体の不調」が起きてしまったら、体を休めたりして、調子を整えたりして下さい。

「気持ちの不調」はどうでしょうか？これも、いつでも、誰でも起きることです。これらのサインがでたら、すこし立ち止まって自分を見つめてみて下さい。自分の心の中から答えは出てきます。どうしても自分だけでは、そのサインが解けそうもない場合は、自分の身近な人で、この人なら話しやすいという人に話してみてください。何かヒントが得られるかもしれません。勿論、担任の先生やスクールカウンセラーも相談にのりますので、気軽にお声をかけて下さい。

【主な相談内容】

- (1) 希望する生徒への相談や面談
学習上の悩み、交友関係の悩み、部活での悩み等、学校生活全般について
- (2) 援助を必要とする生徒の面談やカウンセリング
(不登校生徒・いじめ等)
- (3) 様々な学校生活における情報の提供
「ホットルームだより」の発行
- (4) その他

【自分を大切にする心理学】

1 自分自身をもっと知ろう

(前回の続き)

前回は、内向的・外向的について述べました。また、自分を大切にする、ということで、I am OK? 「I am OK」の意味も書きしました。今回はそれに加えて、I am OK? は、わがまま? うぬぼれ? のこと?

『でも、「I am OK」と思っている人は、ちょっと嫌なやつじゃないか?』と思ったりしませんか? 自分が正しくて価値あると思っ

ような人は、わがままで、うぬぼれていて、人のことを馬鹿にしたりするんじゃないかと思いませんか。「I am OK」と「うぬぼれて人のことを見下すこと」とはどう違うのでしょうか? 実は、「I am OK」の後に「You are OK」という言葉が続きます。自分自身も大切だと思うし、他の人(You)も大切だ(OK)と思う気持ちです。「わがまま・うぬぼれ」は、「I am OK. You are not OK」ことでしょうかね。違いがわかりますよね。順番は「I am OK. You are OK」

人を大切にすることは、まず、自分を大切にすることは生まれにくく、生まれてくると言うことです。自分の良いところを探して「どうしたら、もっと生かせるか」を考えて下さい。これが「I am OK」という気持ちから生まれてくる第1歩です。(次回に続く)

【連絡先】 〒379-1126 TEL・Fax 0279-56-3256
勢多郡赤城村三原田618-152
高桑 靖雄

E-mail taka05-yasu@mail.wind.ne.jp