

## スクールカウンセラーだより

### ～ マインド ～

令和2年12月8日  
御成門中学校  
校長 佐藤 太  
スクールカウンセラー  
山口雄介・高野有里

## 【私はこれが好きです！】

早いもので、2020年も12月。残すところ1か月を切りました。1年の締めくくり、12月は「師走」と書きます。「師」（僧侶）が忙しく走り回る姿が由来だそうです。

さて、この「忙しい」、心が亡くなると書きます。心を追い立てて、生きていくのは難しいですね。そこで、今回は皆さんにしっかりと心を感じてもらおうというお話です。とっても難しい話ではなく、『自分の好きなもの』についての話です。誰しも、何かを嫌々している時より自分の好きなことをしている時は生き生きしています。同じ忙しいでも、この場合は良い忙しいで、心も生き生きしているわけです。しかし、自分が好きだからといって、そればかりをしているわけには行きません。そこで、ここでは自分の好きなことを好きなだけ、心の中で楽しんでもらう方法をご紹介します。まず、紙とペンを用意します。そこに自分の好きなことを好みのまとまりで書いていきます。（裏面参照）これは教育学者の齋藤孝先生がコミュニケーションツールの一つとして開発した方法ですがここでは、一人で「私は、〇〇が好き」と自分の思うところを書き連ねていくやり方で進めてください。誰かに見せる必要もないので、自由に自分の好きなことをたくさん書き連ねてください。食べ物、音楽、スポーツ、本、趣味・・・自分の好きなものならなんでもいいです。実際にそのものに取り組むわけではありませんが、自分の好きなものについて考える時間は、楽しくて、おのずと元気が湧いてくるはずです。

せっかく書けたので、誰かに見せたい。誰かに私の好きなことを伝えたい。そういう人は友達に見せながら、自分の思いを語るもよし。お互いに語りあうのもいいでしょう。もし、仲のいい友達にみせるのは恥ずかしい。けれども、誰かに見せたいと思うときは、相談室にどうぞ。スクールカウンセラーにあなたのこれが好きを聞かせてください。「えっ、スクールカウンセラーって、困ったことや悩みだけじゃないの？」そうです。スクールカウンセラーは幅広く、皆さんのことを応援しています。どんなことでも気軽に声をかけてください。



ご相談のお申込みは、下記の電話番号までご連絡ください。

保護者の方のご相談もお受けしております。

御成門中学校（代表）03-3436-3559 受付：養護教諭の佐藤先生

相談室（直通）03-3436-3551 ※不在時は、留守番電話に伝言をお願いします

月曜日担当：山口

金曜日担当：高野