

渋谷区立渋谷本町学園中学校校長 齊藤茂好
スクールカウンセラー 小井土園枝・本多千賀子・平野正巳

皆さん、こんにちは。秋も終盤となり、寒い日が増えてきましたね。秋から冬にかけての、日照時間が短くなるこの時期は、気持ちが落ち込みやすくなったり、やる気が出なくなったりしやすいと言われています。もし、こういった気持ちの変化が見られた時には、「日光を浴びる」、「軽い運動をする」とよいと言われています。朝晩は寒いですが、温かい日中に外に出かけるのもよいかもしれませんね。あまり無理をせず、休みながら、ゆっくりいきましょう。

「自分らしさ」って何だろう？

皆さんは、「自分らしさ」ってなんだろうかと、考えたことがありますか？「気が小さくてお人好し？」、「勉強は得意だけど、スポーツはちょっと？」、「好きなものことなら、誰よりも詳しいです！」、「心配性だけど、テキトーなところもあるかなあ？」などなど、人それぞれ、様々な「自分らしさ」がありそうですね。「自分らしさ」というのは、良いところも、イヤなところも、得意なところも、苦手なところも、全てひっくるめて、「自分らしさ」です。

心理学では、「自分らしさ」のことを「アイデンティティ (identity) と呼びます。人は中学生ころから、少しずつ自分のアイデンティティについて考え始めるようになるそうです。「自分は今どんな人なのか？」、「将来どんな風になりたいか？」、「今の自分って、周りからどう見えるんだろう？」などなど。自分について考え、悩みながら、少しずつ、時間をかけて、自分らしさは形成されていきます。焦らず、ゆっくりと「自分らしさ」を見つけていきましょう。

スクールカウンセラーは生徒の皆さんの相談を受け付けています。相談の時間は、中休み、昼休み、放課後です。何かありましたら、いつでも相談に来てくださいね！（平野）



保護者の皆様へ

暑い夏が去り、秋をゆっくりと味わう間もなく、あっという間に寒い冬となりました。風邪などひかれないよう、お体に気を付けて無理せずにお過ごしください。

人は物事を見る時に、それぞれ固有の枠組み（flame）を通して見えています。物事や事実そのものは同じでも、枠組みを変えると違って見えてきます。例えば、コップの半分まで入っている水がある時に、「半分しかない」という捉え方もあれば、「半分もある」という捉え方もあるでしょう。また、同じ雨の日でも、「外に出かけられないつまらない日」と捉えるか、「家でゆっくり好きなことをできる日」と捉えるかで、その日の過ごし方や気分が変わってきそうです。このように、ある枠組みで捉えている物事を、違う枠組みで捉えなおすことをリフレーミング（reframing）と呼びます。

子供たちの話を聴く時に、リフレーミングは役立ちます。例えば、「～しかできなかったよ…」と肩を落としている時には、「～もできたんだから、よく頑張ったと思うよ（十分できているよ）」と伝えてみるのはどうでしょうか。また、「失敗しちゃった…」と落ち込んでいる時には、「挑戦したってことが、すごく大事なんだよ」と伝えてみるのもいいかもしれません。

日々の生活においては、上手くいくことだけでなく、失敗やつまずきもたくさん経験します。そういった時、出来事や体験をリフレーミングして、前向きに意味づけをしてあげると、失敗やつまずきは意味ある貴重な体験へと姿を変え、子供たちの次の頑張りにつながっていくことと思います。（平野）

<ご相談予約方法>

スクールカウンセラーは保護者の皆様からの相談も受けております。お子様のことで心配なこと、相談したいことがありましたらお気軽にご連絡ください。

月曜日：☆平野正巳（小・中学校）、水曜日：★小井土園枝（中学校）

ご予約はお電話で副校長または担任へ 03-3373-3203（8時30分～16時30分）

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ★	3	4	5
6	7 ☆	8	9 ★	10	11	12
13	14 ☆	15	16 ★	17	18	19
20	21 ☆	22	23 ★	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 ★	14	15	16
17	18 ☆	19	20 ★	21	22	23
24	25 ☆	26	27 ★	28		