

そうだんしつ
相談室だより NO.2

令和4年6月



渋谷本町学園 統括校長 斉藤茂好
 スクールカウンセラー
 白井美和・小井土園枝・中島恵・本多千賀子

成長には個人差があります。体の大きな子も小柄な子もいます。こころも同じで色々な形があるのです。だから、人と同じでなくても大丈夫。皆、自分の良さを大事にしてほしいと思います。例えば今が盛りの紫陽花も、青、紫、白、ピンクと色々な色があるでしょう？

それぞれの美しさがあります。でも、違うということで悩むこともあるでしょう。悩みの種類も十人十色、他の人が気にしないことでも、あなたにとって重要なこともあります。そんな時は一人で悩まないで相談してください。話をすることでこころの状態が変わります。スクールカウンセラーは皆の個性を尊重し、一人一人の成長を応援しています。気軽に相談しに来てください。(中島恵)

相談したいとき

相談方法

- ①相談室での面談
- ②電話相談

相談の予約をする方法

- ①相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える。
- ②担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

相談室の場所

2階の保健室脇の廊下を入ったところにある「教育相談室」です。
 ☆相談室に来た時は扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。

相談できる時間

8時30分～16時45分 (中島は9時30分～16時30分)
 ☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

相談室開室予定

青：中島 緑：白井 黄：小井土 橙：本多

6月

月	火	水	木	金	土	日
		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			

7月

月	火	水	木	金	土	日
				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

8月

月	火	水	木	金	土	日
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				

※夏休み期間**7月21日(木)～8月29日(月)**は相談室は閉室です。

ルーチンスの水差し（水がめ）問題

Luchins' water jar problem (Luchins, 1942)



まず次の問題を解いてみましょう。

ちょっと難しいので、大人の人と考えると、あとの説明から読むとか、自分の好きな方法をとってくださいね。

3つの水差し（入れ物）があります。それぞれ入る水の量が違います。

この3つの水差し（入れ物）を使って、指定された水の量を計ってください。

◆問題1は例題です。「水差しA（29リットル）」と「水差しB（3リットル）」があります。（分かりやすいように「水差しC」がない問題です。）

◆ほしい水の量は20リットルです。

◆「水差しA」いっぱいに入水を入れると29リットル入ります。次に、「水差しA」から「水差しB（3リットル）」がいっぱいになるように水を移します。「水差しA」の水は3リットル少なくなります。「水差しB」に合計3回水を移して捨てると3リットル×3回=9リットルとなり、29リットル-9リットル=20リットルになります。「水差しA」には20リットルの水が残り、ほしい水の量を計ることができました。計算式にすると $A - (B \times 3)$ です。

	水差しA	水差しB	水差しC	水差しCの水の量	方法
問題1（例）	29リットル	3リットル	—	20リットル	$A - (B \times 3)$
問題2	21リットル	133リットル	6リットル	100リットル	
問題3	14リットル	163リットル	25リットル	99リットル	
問題4	18リットル	43リットル	10リットル	5リットル	
問題5	20リットル	59リットル	4リットル	31リットル	
問題6	23リットル	49リットル	3リットル	20リットル	
問題7	18リットル	48リットル	4リットル	22リットル	

出典：「大学生の思考の柔軟性は低下したか？」東北大学大学院文学研究科 仁平義明

いかがでしたか？

問題2～7は、 $B - A - (C \times 2)$ でほしい水の量が計れたのではないのでしょうか。

はじめに「水差しB」いっぱいに入水を入れ、次に「水差しB」から「水差しA」いっぱいに入水を移して捨て、「水差しB」から「水差しC」いっぱいに入水を移して捨てるを2回繰り返すと、「水差しB」にほしい水の量が残ります。

ここで、問題6と7をもう一度見てください。

実は、問題6は $A(23) - C(3) = 20$ 、問題7は $A(18) + C(4) = 22$ 、
という、簡単な方法でも、ほしい水の量を計ることができました。気が付いた人もいます。
(ルーチンスの水さし問題では、すべての水さしを使わなければならないという条件は
付いていないため、水さし2つで水を計ってもよいのです。)

人は、問題1(例)を読んで、水を計る方法には計算式があり、また水さしはすべて使わ
なければならないと考えます。計算式が成功すると、その後は同じ式に数字をあてはめると答え
が出るのでこの方法が正しい解き方だと思い、ひとつひとつの問題について考えることをやめ
てしまうことが多くおきます。このような、人間の先入観(思い込み)とパターン(型の繰り
返し)による行動や思考を体感する心理学の問題です。

この問題が求めている目的は、「ほしい水の量」を計ること、なのでどんな方法でもその水
の量になればよいのですが、いつの間にか量を計る方法(手段)にこだわってしまっている、
という目的の転換または見失いも起きています。

児童・生徒の皆さん



ルーチンスの水さし問題はどうか？

私たちはいろいろな過去の経験を活かして、今起きている問題を解決しようと思います。

ところが、同じパターンでうまくいく経験を繰り返していると、新しい状況に対して柔
軟に対応できなくなってしまうことがあります。

同じパターンでうまくいかないとき、どうしますか？

ゲームの場合だったら、攻略方法を変えてみるかもしれません。

お友だちとうまくいかないときは、今までは違う言葉かけをしてみる。勉強がうまくい
かないときは、今までの方法を見直してちょっと別のやり方をする。お友だちや大人の知恵
を借りてみるのもよいと思います。

これまでと同じ方法ではなく、今の問題や目的に合う解決方法を見つけていくことが大切で
す。なかなか難しいですが、いつもいろいろな見方ができる柔軟性を持ちたいですね。

カウンセラーは、解決方法を見つけていくお手伝いをすることもできます。

保護者の皆様



今回のトピックス「ルーチンスの水さし（水がめ）問題」

興味のある方は、まず、「児童・生徒のみなさん」にある問題を解いてみてください。

いかがだったでしょう。出題者ルーチンスの思惑にすっかりはまってしまった方もいるのではないのでしょうか。先入観（思い込み）とパターン（成功経験の踏襲）を体験する心理学の問題です。

私は、これまでもよく発達段階に合わせた対応が必要であることをお話ししてきました。例えば、お子さんが2歳のときに成功した子育て方法が、12歳になって同じように成功するとは限りませんが、大人はいままで経験を活かして対応するという習慣が身につきすぎていて、先入観とパターンで対応してしまいがちです。そして、その方法で子どもとの関係が思ったように運ばないとき、「私は正しい方法をとっているのに」、または、「別の時や以前は成功した方法なのに」、なぜ今回はうまくいかないのかと悩んだり、怒りを感じたり、ストレスを感じたり、さらには気づかないうちに子どもだけのせいにしてしまいがちです。

殊に思春期は、親とは別人格ということ子ども自身が意識し始める時期でもあり、対応に戸惑うこともあると思います。

自分はその年齢の時に親にどのようにしてほしかったのかを振り返ってもよいかもしれません。そうすると案外「道」は見えてくるかもしれません。

「子どもの成長」という目的のために、どのような方法をとるとよいのかをご一緒に考えていくのもスクールカウンセラーの役割の一つだと考えています。

（小井土園枝）

お子様についてのご相談をお受けしております。少しでも気にかかることがございましたら、どうぞ気軽にご相談ください。ご一緒に考えてまいりたいと存じます。面談方法は、ご希望に応じてお電話でもお受けしております。

相談室のご案内

【開室日】月曜日（隔週）、火曜日、水曜日、金曜日

※実際の開室日程は前ページの開室予定（カレンダー）をご覧ください。

【時間】8時30分～16時45分（中島は9時30分～16時30分）

【場所】①正門を通り、昇降口から入ります。

②2階に上がり、保健室脇の廊下に入ると「教育相談室」があります。

※わかりにくい時は昇降口受付でお尋ねください。

【予約方法】・担任の先生、養護の先生を通して予約できます。

・直接相談室に来室して、あるいは電話にて予約ができます。

※お電話の場合、学校電話番号（03-3373-3201）にかけていただき、

カウンセラーを呼び出してください。（勤務日のみ）

☆ お電話でのご相談もお受けしています。