

カウンセラーだより

夏休みが終わり、学校が始まりました。学校にすんなり行けずに、ぐずぐずしているお子さんに、焦り、不安、イライラを感じている方もいるかもしれません。しかし、本人が一番、焦り、不安を持っているのだと思います。周囲の大人は、学校に行けない理由を問い詰めるのではなく、今どんな気持ちなのか、どうやったら少しでも学校に行けるのか話してみてください。

2学期の来室予定日 ・ ・ 火曜日（毎週ではないので予定日をご確認ください。）



9月	5日・12日・19日・26日 AM
10月	3日・10日・17日
11月	7日・14日・21日・28日
12月	5日・12日・19日

相談時間 ・ ・ ・ 午前10時から12時までと、午後2時から4時まで

相談予約方法 ・ ・ ・ 担任または教育相談コーディネーター（神部）にお知らせいただくか、カウンセラーの来校時に学校へご連絡ください。できるだけ事前にご予約いただけると有難いです。（座間小学校 251-0009）

次の「心のお話」は、高学年向けの内容となっています。保護者のみなさんは、できましたらお子さまと一緒に読んでいただき、分かりやすくお話していただけるとありがたいと思います。

こころのお話 No.8

「私ってどんな人間なの？」について

今回は、「私ってどんな人間なの？」についてお話します。

誰かについて「どんな人か」をいうとき、私たちはその人の行動や考え方を思い浮かべます。例えば、陽気で外交的、または心配性で内気などといいます。「どんな人か」とは、性格のことです。性格は、遺伝なんだとか血液型によるなどといわれることがありますが、今もなぜその性格になるかわかっていません。心理学では、心の奥の自分を「自我(じが)」といいます。その外に現れたものを、性格といいます。自我は、心の奥底にあるので、良く見えませんが、性格は外に現れているので、ある程度調べることができます。例えば、性格検査などがそれにあたります。しかし、個人の性格を作り出す奥底の自我については、よくわかっていないのです。いくつかの「私って、こんな人間」をまとめると、アイデンティティ(略してID)が出来上がります。例えば、「私はこんな女性です」などの性アイデンティティや、「私はこんな作曲家です」などの職業アイデンティティがあります。また「私はこんな小学生です」もアイデンティティの一つに入ります。このように、一人の人間に関していくつかの種類アイデンティティがまとまって、「私ってこんな人間」であるという一つのアイデンティティが出来上がっていくのです。

では、どのように「私ってこんな人間」を作っていくのでしょうか。それは、自分と他者とのやり取りの中で、「私って、こんな人間」をつかみ取っていくのです。やり取りでつかみ取った感覚は、アイデンティティをまとめていくのにとっても必要です。例えば、やり取りは人と人を近づけたり、やさしさ、いたわり、思いやりの感覚をつかむことができます。また、他者とのやり取りは現実の世界だけではありません。想像の中でもやり取りすることができます。例えば、小説の中の登場人物、歌手やタレントの影響を受けて、見方、生き方、感じ方をくみ取り、自分の中に頑張ろうとする気持ちがわくなどがあげられます。

以上まとめると、いくつかのアイデンティティをまとめて一つにしていくことで「私って、こんな人間」を作ることができます。それを作る方法は、自分と他者とのやり取りでつかみ取っていくこととなります。私たちは、いろいろな自分を見つけられるように、いろいろな人と出会いを大切にしていきたいですね。

次回は、「自信」て何？についてお話します。

バックナンバーあります

：「ストレス」「ストレス対処法」「自動思考って何？」「仲間意識」「自粛警察って何？」「自分らしさって何？」「鬼って何？」「コミュニケーション」

参考文献：

- ・10代からの心理学図鑑, マーカス・ウィークス 著, ジョン・ミルディンホール 監修, 渡辺滋人 訳, 三省堂, 2015
- ・マンガ「心の授業」自分ってなんだろう, 三森創, 北大路書房, 2000

