



カウンセリングルーム便り

No.2

# 泉が岡



令和元年5月24日  
宮城県塩釜高等学校

## 6月

- 6日(木) 西キャンパス
- 20日(木) 西キャンパス
- 25日(火) 東キャンパス
- 27日(木) 西キャンパス

## 7月

- 4日(木) 西キャンパス
- 9日(火) 東キャンパス
- 11日(木) 西キャンパス
- 16日(火) 東キャンパス

### 申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生まで

みなさん、こんにちは。今年の4月から西キャンパスでお世話になります。現在、塩釜高校の他に小中学校、企業、仙台にあるカウンセリングルームで仕事をしています。微力ではありますが、みなさんのお役に立ちたいと願っています。一年間、どうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、勤務初日に驚いたことがあります。それは、生徒さんが会う度に笑顔で元気に挨拶してくれたことです。顔(目)を見てニコッと挨拶してくれるので、私の心は温かくなりとても元気をいただきました。

挨拶はコミュニケーションのはじめの一步です。会話のきっかけにもなりますので、コミュニケーションが苦手という人も、ぜひ勇気を出して毎日の習慣にしてほしいです。

### 『なりたい自分を目ざそう！』

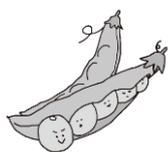
みなさんは「アイドル・歌手などのように、人前で堂々と歌ったり踊ったり、お話ができるようになりたい!」と思ったことはありますか。そこで質問です。「**性格は変えられるのでしょうか?**」みなさんのなかに、「性格は変えられない」と思っている人がいるかもしれませんが、実は**性格の一部を変えることが出来るのです**。性格は下記の4重構造からなっているといわれています。

- ①「気質」…生まれた時には、すでに決まっているもの(のんびり、せっかち等)
- ②「狭義的性格」…幼少の頃に形成、育ててくれた大人や環境からの影響。
- ③「習慣的性格」…人とのどのように接するかで決まってくる(言動や考える癖等)。
- ④「役割的性格」…役割によってつくられる。

※ 変えることが出来るのは ③「習慣的性格」と ④ 役割的性格です。

<例えば> Aさんは日常的にクラスメートに大きな声でキツイことを言うので、周りからは「怖い人」という印象を持たれたとします。ある時、「アイドルのように、大勢から好かれたい!」と思うようになりました。では、どのようにしたら、多くの人が好かれるようになるのでしょうか?

【答え】 取り組み方はそれぞれ違うので、その人が出来そうなことから始めます。例えば、「他人を褒めること」を心がけたとします。するとどうでしょう、周りからは「怖い人」と思われていたのが、「優しい人」に変化します。自分が願っていた「人に好かれたい」が実現し、優しくすることを継続していくことで、自然に習慣化し「優しい人」が身についていきます。このように、**習慣的な言動を変えるだけで、なりたい自分になれるのです**。他に、「役割的性格」についてです。例えば、自己主張がそれほど得意ではない人がリーダー的役割に決まったとします。すると、続けていくうちにリーダーシップが身につくので、主張出来る人に変化します。**みなさんも「なりたい自分」に挑戦してみてください!**「取り組んでみて上手くいかない人、他に「気になること」などがありましたら、カウンセリングの申し込みをしてください。



## 保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

### ★時間・場所

- 東キャンパス 9:50~16:20 相談室(1階校長室隣)
- 西キャンパス 10:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188

(西) Tel 022-362-1011

