



カウンセリングルーム便り

No. 3

泉が岡



令和3年7月2日
宮城県塩釜高等学校

7月

- 1日(木) 西キャンパス
- 6日(火) 東キャンパス
- 8日(木) 西キャンパス
- 19日(月) 西キャンパス
- 21日(水) 東キャンパス

8月

- 31日(火) 東キャンパス

9月

- 2日(木) 西キャンパス
- 7日(火) 東キャンパス
- 16日(木) 西キャンパス
- 21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



みなさん、こんにちは。西キャンパスのスクールカウンセラーです。

7月になりました。今年は、昨年に比べ少し遅めの梅雨入りでしたが、じめじめした日が続いています。みなさんの体調はいかがでしょう。高校総体、前期中間考査、そして体育祭などの行事も一段落。もう少しで夏休みですが、最近、なんとなく疲れを感じていることはありませんか。もしかしたら、ストレスに対する抵抗力が落ちているのかもしれないから、ちょっと注意が必要かもしれませんね。生活リズムを見直して十分な睡眠を心がけてください。

さて、今回のカウンセリング便りは、「他人の目が気になる人」の心理について考えてみます。

人前に出ると誰でも多少の緊張や不安を感じる人は多いのですが、そのことによって相手に嫌われるのではないかと過度に心配してしまう人もいます。例えば、相談所に来所した高校1年生のAさんの話をもとに考えてみましょう。

Aさんは、入学後ずっと「いつも周りから見られている」「目と目が合った時に笑われた」と言います。常に相手が自分のことをどう思っているのか、どう考えているのかということに気を使い過ぎると自分でも自覚していても、毎日が疲れる、楽しくないと言います。具体的に“どのように言われたのか”を聞くと「なんとなくそんな気がする」「実際には聞こえてないけど」など具体的に何かを言われたという事実はないのですが、言われたら嫌だなという気持ちが不安を大きくしているようです。

一般的に、他人の目が気になる人の多くは、家族やごく近しい人間関係の中では起こらず、また、まったく知らない他人に対しても起こりにくいと言われています。むしろ、半知りの中での関係で起きやすいと言われています。また、日本人に圧倒的に多く、中学生から高校生にかけての年代ではよくあることです。心配な方は、気軽にカウンセリングで相談ください。今月もよろしくお願い致します。

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 9:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所に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

