



高蔵寺高校

相談だより

第9号 令和2年1月7日



新年あけましておめでとうございます。

皆さんが心身共に健康で幸せな一年を過ごせますよう、心からお祈り申し上げます。

＜生き辛さを感じるならば—自己理解のためのチェックリスト—＞

次の A～J の文章を読んで、あなたの日頃の考えとどの程度一致しているかを答えてください。回答の方法は、各文を 5 段階で評定してください。回答の正誤はありません。あまり深く考え込まずに、全部の文章について日頃の自分の考えを正直に出してみてください。

【 ①非常に当てはまる ②かなり当てはまる ③どちらとも言えない ④あまり当てはまらない ⑤全然当てはまらない 】

A, 自分のすることは、誰にも認められなければならない。	① ② ③ ④ ⑤
B, 人は常に有能で、適性があり、業績を上げなければならない。	① ② ③ ④ ⑤
C, 人の行いを改めさせるには、かなりの時間とエネルギーを費やさなければならない。	① ② ③ ④ ⑤
D, 人を傷つけるのは非常に悪いことだ。	① ② ③ ④ ⑤
E, 危険や害がありそうなときは、深刻に心配するものだ。	① ② ③ ④ ⑤
F, 人は誰からも好かれなくてはならない。	① ② ③ ④ ⑤
G, どんな仕事でも、やるからには十分に、完全にやらなくてはならない。	① ② ③ ④ ⑤
H, 人が失敗したり、愚かなことをしたとき、頭に来るのは当然だ。	① ② ③ ④ ⑤
I, 人が間違いや悪いことをしたら、非難すべきだ。	① ② ③ ④ ⑤
J, 危険が起こりそうなとき、心配すれば、それを避けたり、被害を軽くしたりできる。	① ② ③ ④ ⑤

どうでしたか？チェックリストの結果は、「良い／悪い」といった価値判断の観点からは見ないことが重要です。結果はあくまでも個人の傾向が示されたものです。各回答のうち、⑤または④となっている項目に関しては合理的で現実的な考え方ができていることを示しています。逆に①または②となっている項目は、非合理的で自分なりの思い込みに基づいた考え方をしがちであることを示しています。自分自身の認知体系を確認し、その上で必要であれば考え方を合理的、すなわち現実に適した考え方にすることで、より適応的に生活することが可能になる場合があります。その場合はより現実的、合理的になるように自身の考え方の傾向を変えるよう日常生活の中で試みるのが望ましいといえるでしょう。 出典『ようこそ！青年心理学（宮下一博監修）』

＜相談室から約束ごと・お願い＞

- ◆相談の予約は前もって教育相談担当の先生や担任の先生に伝えておくスムーズです。
- ◆継続の場合は直接カウンセラーの近藤先生に申し込んでもかまいません。
- ◆カウンセラーには聞いた話を秘密にする義務(守秘義務)がありますが、話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合(義務の限界)には守れないこともあります。

＜教育相談担当教員＞ 東畑・山田・桑山・篠田

3 学期のスクールカウンセラー来校予定日

1 月 22 日 (水)

1 月 27 日 (月)

2 月 5 日 (水)

2 月 12 日 (水)

3 月 11 日 (水)

※5 月号でお知らせした日程から
少し変更があります。