



スクールカウンセラーだより



早いもので、もう 6月。今月は総体に向けた練習や集会が目白押しの月ですが、無気力…やる気が出ない…等、「五月病」の症状は大丈夫でしょうか。調子の悪さを感じる場合は、新学期からの疲れが出た一時的なものを受け止め、思い切って休憩タイムを取りましょう。

皆さん、『ヤマアラシのジレンマ』という言葉を知っていますか？



～ヤマアラシのジレンマ～

寒空にいる 2 匹のヤマアラシが、互いに身を寄せて暖めあおうとするけれども、相手の体の表面についている針が自分に刺さり、痛みを感じて離れる。そこで体を離すと今度は寒さが身にしみる。それを繰り返すうちに適度な距離を見つけ出すと言われています。このお話は、互いに傷つけない距離を保とうとする対人関係に例えられます。

対人関係は、楽しいだけでなく、傷ついたり、傷つけたりといった心の痛みや、寂しい思いも経験します。例えば、最初に失敗してしまい友達はつくれないと諦めてしまう。また、近すぎすぎて甘えてしまい察してほしいと求めてしまう、嫌なところばかり目についてイライラしてしまう、などでしょうか。相手を思いやる気持ちがあれば、大丈夫ですよ。対人関係は、いろいろ経験して時間をかけて作っていくものです。(時間がかかるものです)



～1 学期今後の予定～

- 6月3日 13:00～17:00 (横瀬小学校 13:00～15:00)
- 10日 13:00～17:00
- 17日 13:00～17:00 (生比奈小学校 13:00～15:00)
- 24日 13:00～17:00
- 7月1日 13:00～17:00 (横瀬小学校 13:00～15:00)
- 8日 13:00～17:00 (生比奈小学校 13:00～15:00)
- 15日 13:00～17:00

利用案内

場 所：カウンセリングルーム(1 階)
予約方法：お申し込みについては、学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。
電話番号：0885-42-2591