



カウンセラーだより



新年、明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いします。ところで、新しい年になり、『今年は〇〇するぞ!』と意気込んだものの、いつの間にか計画倒れになってしまった経験はありませんか。「三日坊主」という言葉もあります。うまくいかないう経験が続くと、自信を持てなくなってしまうます。そのような時、もう一度最初の計画に目を向けてください。もしかしたら、最初の計画に無理があったのかもしれない。

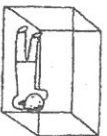
例えば、“部屋をきれいに保つ”という目標を立てた場合、漠然としすぎています。それよりも、“この机の上には物を置かない”というふうに、目標をより具体的に、無理なく続けられそうな内容にすることで、実行力が上がると言われています。これから新しいことを始めるときや、今取り組んでいることで、思うように進まない時に参考してみてください。今年度のスクールカウンセリングは、3月4日(水)が最終日になります。

お楽しみコーナー

箱の中に入っている自分をイメージしてください。その箱は、どんな箱ですか？
箱の大きさや中の様子などを思い浮かべながら、次の質問に答えてください。

Q1 入っている箱の大きさは？ イメージに近いものを選んでください。

A 広くてゆつ
たわしてい
る。



B 狭くも広く
もない程度。



C 狭くて
窮屈。



Q2 その箱に窓はありますか？

A はい B いいえ

Q3 Q2で「はい」と答えた人に質問します。
その窓は開いていますか？

A はい B いいえ

Q4 あなたは、その箱から出入りできますか？

A 出られない。閉じ込められている。
B 出られるかもしれないけれど、出たくない。
C 自由に出入りできる。

カウンスル-Δに於いて**Q&A**

Q1 カウンセリンググループは、いつ開いているの？

水曜日の午前10時から午後4時までの間です。

Q2 カウンセリンググループ△は、誰が利用できるの？

みなさんはもちろんのこと、大阪市内に在住する幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援教育諸学校の幼児・児童・生徒・保護者が対象です。

Q3 カウンセリングの申込方法は？

カウンセリングは予約優先です。
申込方法は、

- ◆ カウンセラーに直接予約する
 - ◆ 先生を通じて予約する
 - ◆ 学校に電話予約する
- 3つの方法があります。

※学校に電話予約する場合は…

- ①市岡中学校に電話する ☎06-6572-7231
②カウンセリングの希望日時等を伝える（話す内容を言う必要はありません）

Q4 電話予約は、学校でしか受付していないの？

事情のある場合（学校に知られたくないなど）は、大阪市こども相談センターの
電話教育相談 ☎06-4301-3141 をご利用ください。

を選んに人…外の世界に美心が何がついている人。決断と行動を優先します。これらはあくまでも、目安です。

Q4のAを選んだ人…外の社会に出るのを恐れる一方、社会にうまくないでいたい気持ちも強いようです。Bを選んだ人…外の関わりよりも、自分が心の中で感じたり考えたりしていることを大切にしています。C

くことが苦手で、相手からのアプローチを待っているところがある人です。

Q3のAを選んだ人…心を開いて人を受け入れることができ、また自分から積極的に人と関わっていくことができる人です。Bを選んだ人…人とのコミュニケーションを求めながらも、自分から積極的に人と関わってはい

Q2の意は、人とのつながりや気持ちのよさを求める場所を表しています。Aを選んだ人…人との心のふ

ことになかなかできず、苦しんでいるのかもしれない。

Q1の相の入さは、外の社会で自分をあなたがどう受け止めているかを示します。Aを選んだ人…「人は人、自分は自分」と考える傾向があり、何事にもマイペースで自分のやりたいようにやっているといるところがあるようです。Bを選んだ人…ある程度、自分の欲求やわがままを抑えることで、うまく社会になじもうとします人です。Cを選んだ人…自分が自分であることを息苦しく感じている人。外の社会で自分の居場所を見つける

ていいます。

めあなたがイメージした「箱に入っている私」は、あなたが外の社会で自分をどんなふうに感じているかを表