

令和2年12月

市岡中学校のみなさんへ

大阪市立市岡中学校  
スクールカウンセラー



みなさん、こんにちは。2学期も残り少なくなりました。今年度は、コロナウイルス感染症の流行に伴い、これまでにない学校生活の連続でした。それでも、このように授業が再開され、縮小されながらも学校行事等が行われたのは、みなさんの努力があったからこそだと思います。

学校はあるものではなくて、みんなの力で造られていくものなんだなあと、しみじみと感じました。今もなお、コロナウイルス感染症が拡がっています。みなさんやご家族のみなさまが、健康で過ごされますように、心から願っています。

3学期のカウンセリングは、1月13日（水）から再開します。どうぞよろしくお願ひします。

### お楽しみコーナー

たまごを1つイメージしてください。

それはあなただけの特別なたまごです。

そのたまごについて、Q1からQ3の質問に答えてください。



Q1 そのたまごの大きさはどのくらい？

- A すごく大きい B 大きい C それほど大きくない D 小さい

Q2 そのたまごにはヒビが入り、何かが生まれそうです。生まれるまでにどのくらい

時間がかかると思いますか。

右横の目盛りを使って、答えてみてください。

今すぐ生まれる

かなり時間がかかる

Q3 そのたまごから生まれてくるのは、どんなもの？

それが生まれるまでの間、どんな気持ちで待っているでしょうか？

結果は裏面にあります

# カウンセリングルームについてのQ&A

Q1

カウンセリングルームは、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

カウンセリングルームは、誰が利用できるの？

みなさんももちろんのこと、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

の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。

ーお楽しみコーナーの結果ー これはあなたの“なりたい自分”になろうとする欲求の強さを探るもので。あくまでも目安です

Q1の卵の大きさは、自分の中にある潜在能力をどの程度のものとみなしているかを示しています。

Aを選んだ人…自分には大きな可能性があると信じ、自分の持っている潜在能力を最大限に発揮したいという気持ちの強い人です。

Bを選んだ人…Aの人ほどではないが、自分の可能性を信じ、自己実現欲求もわりあい強い人と言えそうです。

Cを選んだ人…自分自身にあまり大きな期待を抱いていない人のようで、自己実現欲求も控えめです。

Dを選んだ人…自分自身の潜在能力を実際よりも低く見積もっているようです。

Q2の卵から何かが生まれてくるまでの時間は、あなたが自分の能力をフルに生かし、“なりたい自分”になれるまでにどれくらいの時間がかかると思っているかを表しています。

時間が長くかかると答えた人ほど、今の自分と“なりたい自分”的ギャップが大きく、“なりたい自分”になるのはなかなか難しいと感じています。

Q3の卵から生まれてくるものは、あなたが生み出すことのできるものです。

答えは、「これまで出会ったことのない、何か新しいもの」「すばらしいもの」と期待感あふれるものから、「何か気味の悪いもの」「くだらないもの」などの否定的なものまで人それぞれだと思います。たとえ否定的な答えでも、それらを肯定的に解釈し、創造的なエネルギーに変えていくことが大切です。たとえば、「気味が悪い」というのは、ほかの人とは違う感性から出てくるものかもしれません。