



川口市立戸塚中学校

さわやか相談室

直通電話 048 - 295 - 3895

令和3年12月15日第7号

## さわやか相談室だより

### ◎相談室から



気がつくと12月になり、また新しい年を迎えようとしています。今年もいろいろとありましたが、それでも合唱祭や修学旅行など、徐々に出来ることも増えて来年に期待と希望を持てるようになりました。みなさま良い年をお迎えください。

### ◎思春期に起こりうる様々な問題について ◎自分らしさとは

私たちが苦しめている考え方の1つに「劣等比較」、つまり自分は他と比較して劣っているという考え方があります。「あの人は頭が良いので勉強しなくても点数が良い」など、自分の満たされない思いが不満になるのです。そこで3つの考え方を提案します。結論としては「人は人、自分は自分」ということです。



#### ①何事にもプラスとマイナスの側面がある

人の良いところばかりがうらやましくなりますが、人は完璧ではありませんし、完璧な人などこの世にいません。見えないだけで必ず良い面とそうでない面があるのです。

#### ②他人に注目するのではなく、自分に注目しよう

人と比べることは仕方ないことですが、頑張った時は自分をもっと褒めてあげましょう。頑張れなかった時は許してあげましょう。自分の事は自分が一番分かっているはずです。

#### ③自分らしさとは

人と比較し過ぎると、「自分らしさ」が分からなくなってしまいます。人生を長い道に例えると、途中にはまっすぐな道、くねくね道、坂道もある。そのように考えて、色々ある人生だから面白いのだと思います。いろいろある「自分」はあなただけのものなのです。



☆12・1月のスクールカウンセラー来校日（相談員は毎日います）

12月3日（金） 12月17日（金） 1月14日（金） 1月28日（金）



### ☆自分に自信を持とう6☆（えんとつ街のブペル ルビッチ）

「あの煙の向こう側を、だれか見たのかよ

だれも見えてないだろ だったらまだ、わからないじゃないか」

私たちは何も分からない未来を不安に思ったり、あきらめたりすることがよくあります。ブペルを観ると「思い切ってやってみよう」という力強いメッセージが受けられます。

