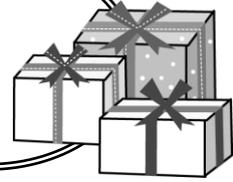




相談室だより 12月号

我孫子市立湖北中学校 相談室

2021年12月13日発行



延期されていた行事が次々と再開されて、忙しい毎日でしたが、みなさんはどんな気持ちで取り組んだでしょうか。まだまだやり方に制限があって、例年通りとは言えないですが、それでも一生懸命取り組んでいるみなさんの姿がとてもまぶしく見えて、私は勇気をもらいました。

ただ、行事が続くと増えるのが友だちづきあいに関する相談です。1年を通して、友だちについての相談は多いのですが、特に、新型コロナウイルスと付き合いながらの学校生活で、みんなで協力して活動すると思うようにできなかったのも、もしかしたら、久しぶりの行事に緊張したという人もいるかもしれません。

今、広く行われているカウンセリングの基礎を作った人で、カール・ロジャースという先生がいます。ロジャースは人とより良く付き合うためのヒントをたくさん残しているのですが、人間関係には2:7:1の法則があると言っています。どういうことかということ、10人いたら、そのうち2人はとても気の合う人で、自分の考えや行動に賛成してくれる人、1人は気が合わない人で、何をしても良く思ってくれない人だということです。そして、7人はどちらでもない人で、そのときの状況や気分によって変わる人だそうです。みなさんは、この話を聞いてどう思いますか？友だちはたくさんいたら楽しいけれど、本当に気が合う人というのはそんなに多くないのだということが分かってもらえるのではないかなと思います。8割の人は自分にあまり影響がないか、何をしても合わない人かだと知って、うまくいかないことがあっても仕方ないとわかっていると、相手の反応を気にしすぎて不安になったり、期待したような反応が来なくてがっかりしたりすることが防げるのではないのでしょうか。そして、大切なのは2割の気が合う友だちが誰かを見極めることですが、会ってすぐに意気投合したということもたまにはありますが、多くの場合は、時間をかけて気がついたときには2割の気が合う人になっていたということがほとんどです。今、思うようにいかないからとあわてずに、目の前の活動を協力していく中で、自然と気が合う人が誰か分かってくることもあると思います。

友だち付き合いについてさらに話を聞いてみたい、友だちのことについて気になることがあるという人は、ぜひ気軽に相談室を利用してください。

●12月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
13	14	15	16	17	18	19
○	○	○		◎		
20	21	22	23	24	25	26
○	○	○				
27	28	29	30	31		

●1月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
				◎		
10	11	12	13	14	15	16
	○	○				
17	18	19	20	21	22	23
○	○	○		◎		
24	25	26	27	28	29	30
○	○	○		◎		
31						
○						

◎…中里スクールカウンセラー ○…中島相談員