



おおぐろの森中学校 相談室だより

令和5年11月1日

スクールカウンセラー 野口恵理

秋晴れのすがすがしい時季ですね。2学期は、体育祭や合唱コンクール・けやき祭など、たくさんの行事がありました。それぞれの行事に、計画や準備の段階から一生懸命取り組む皆さんの姿に、私はたくさん感動を覚えました。友だちと意見がぶつかり悩んだ人もいたかもしれません。みんなで作り上げる楽しさを感じていた人もいたでしょう。そして、みんなの心が一つになって目標に向かった先には、達成感を得ることができたと思います。この中学校時代に経験したことは、大人になっていく上での大きな学びになっていることでしょう。

今回はアドラー心理学という『権利と責任』について書いてみたいと思います。皆さんも『権利と責任』という言葉を目にしたことがありますね。『権利』とは、ものごとを自分の意志によって自由に表現したり、要求したりすることのできる資格や能力のことです。『責任』とは自分のしたことの結果について引き受けることです。例えば、「私には知る権利がある」とか、「失敗は私が責任をとる」というような使い方をすることがあります。皆さんが大人として成長し自律していくために、アドラーの『権利と責任』の考えを意識していくとよいのではないかと思います。



【権利と責任】

- ① 自分の考えや気持ちは大切にされる権利がある
私たちは他人の権利を侵さない限り、自分の考えや気持ちを大切にし、伝えてもよい。自分のことを伝えてもよいということは、他の人の考えや気持ちも同じくらい大切にすることである。お互いの権利を尊重しあうことが重要である。
- ② 他人の期待に応え、やるかどうかを自分で決める権利がある
やるか、やらないかも自分で決める権利がある。
- ③ 失敗する権利があり、それに責任を持つ義務がある
人は誰でも完璧ではないので失敗してもよい。その結果を、責任を持って受け入れる必要が生じる。そして何度でもチャレンジしてよい。
- ④ 自己主張をしないと決める権利がある
自分の考えや気持ちを伝えたくない時は、伝えないと自分で決める権利がある。そして自己主張しなかったその結果を引き受ける責任が生じる。

【子どものアドラー心理学より抜粋】

皆さんは、自分らしく生活できていますか？ 時に立ち止まって考えてみましょう。そして自分がどうしたらよいか分からなくなった時には、先生に話をしてみたり、ぜひ相談室の利用も考えてみてください。一人で悩まないことです。保護者の方も子育てにおいて、悩んでいることはありませんか？ お気軽に相談室をご利用いただきたいと思っております。

◎ 《相談室》の予約の仕方は？

生徒の皆さんも、保護者の皆様も下記の相談日に予約を入れてください。担任の先生または養護教諭等に連絡をし、確認をとってからお越しください。また、相談室前の【心のポスト】に、予約相談メモを書いて入れることで、予約することもできますので、ご利用ください。

◎ 11月・12月の相談日時は？

◎ 11月の予定

10日	(金)	10:00~16:00
17日	(金)	10:00~16:00
24日	(金)	10:00~16:00

◎ 12月の予定

1日	(金)	10:00~16:00
8日	(金)	10:00~16:00
15日	(金)	10:00~16:00



☆ご相談内容につきましては、本人の同意がない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください。