

# スクールカウンセラー便り

みなさん、こんにちは。

晩秋から初冬へと移り変わるこの季節は、朝晩の冷えと、日中の日差しの暖かさで、気温の変化も激しく、風邪を引きやすい時期でもあります。

特に夜に集中して勉強をしている人は、体を暖かくして、体調管理に気を付けたいですね。



さて、私たちは対人関係によって心の状態を左右されていることが多いです。親子、(夫婦)、兄弟、友達、先生などさまざまですが、身近な相手であればあるほど、心の健康に大きな影響を受けます。⇒「それは何故か？」

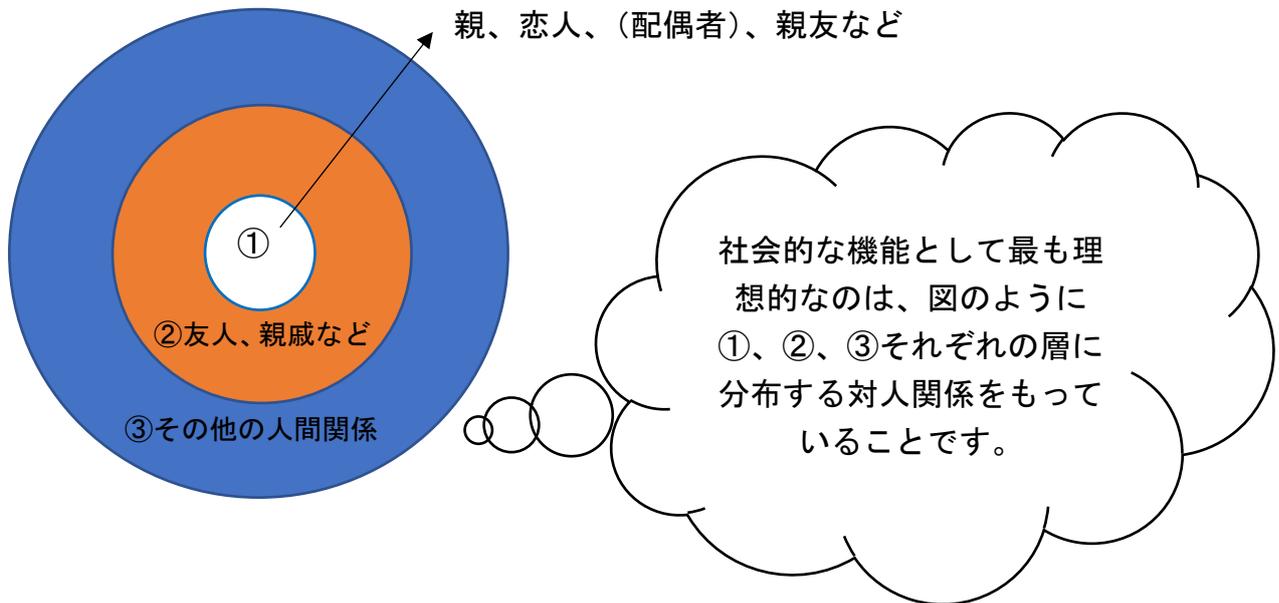
例えば「どうせ言ってもわかってくれない」「自分なんていなければいい」などと思ったことはありますか？それは自分の存在を肯定する「自尊心」が脅かされているからです。相手の言葉、仕草や態度などで自尊心に問題を抱えると、前向きな気持ちが持てなくなり、悪循環になってしまいます。

自分の存在がどれだけの人にとって意味のあるものか、自分の気持ちをどれだけ他人に受け入れてもらえるか、自分が困ったときにどれだけ人に助けてもらえるか、自分の自然な姿を見せても大丈夫な相手がどれほどいるか…ということに心の健康は支えられています。

一方、心の悩みを抱えていると、対人関係にも影響を与えます。心が非常に落ち込んでいたり、疲れていたりすると、他人に細やかな関心や愛情を向けてあげられなくなるものです。また、相手の何気ない一言を非常にネガティブにとらえがちになります。

対人関係はストレスの原因になると同時に、ストレスによって作られる心の状態が、さらにまた、対人関係をゆがめるもとになります。

対人関係には層があり、すべての対人関係が同じように重要なわけではなく、中心にいる相手ほど、自分にとって重要な相手になります。



自分の人間関係をチェックしてみよう。

①の人は誰？（複数可）（ ）

②の人は誰？（複数可）（ ）

③の人は誰？（複数可）（ ）

対人関係について、もっと詳しく知りたい人は、ぜひ相談室まで来てください。

参考図書 水島広子 『自分でできる対人関係療法』



#### 11月、12月の相談日

11月7日、11月14日、11月21日、11月28日

12月5日、12月12日、12月19日

※.....は11:00~15:00

問い合わせ先 電話：0479-25-0311

スクールカウンセラー 椎名 郁