

スクールカウンセラーだより

No.8 2012年 12月号

平成24年12月10日

新宿区立四谷中学校

スクールカウンセラー：黒岩・笠原



☆☆☆ たなおろし ☆☆☆

今年ももう僅か。クリスマスや大掃除、新しい年を迎える準備など、何かとあわただしいことでしょう。しかし、一年の締めくくりをするよい時期でもあります。

「棚卸し(たなおろし)」という言葉があります。広辞苑によれば、「決算や整理のため在庫の商品・原料・製品などの種類・数量・品質を調査し、その価格を評価すること。近世には、正月上旬ごろ吉日を選んで行なった」ということです。

皆さんも冬休み中に、一年をふりかえって「棚卸し」をしてみたいはいかがでしょうか。良かったところ、頑張った事を認めて、自分をほめてあげましょう。そして、自分の行動や能力、資質、特徴を吟味して、今後の可能性を調べたら、「どうなりたいのか」を自分に尋ね、夢や目標を見つけられたらよいですね。「無理」とか、「どうせ…ダメだから…」等々、言い訳せずに、今までの生活を修正して、気持ちを新たにしましょう。夢をイメージし続けることが大切なのです。



ふれあいルームでは、「**自分を知って、自分を輝かせよう!**」という自己理解のプログラムを実施しています。「自分」を知って、受け入れることで、新たな道が見えてくるかもしれません。12月、1月は、基本的欲求の充足度を知り、「愛・所属」の欲求を満たす言葉と行動を考えます。ふれあいルームに、ぜひ来てください。

＊ ＊ ＊ ドラエモンの最後 一流言(りゅうげん) 発生の心理 ＊ ＊ ＊

「ドラエモンの最後」や「口裂け女」のうわさを聞いたことがありますか？ 事実の確認がないままに伝わる情報を「流言」と言います。

天災や不況など、自分の生命や財産などが危機にさらされ、通常の情報混乱して現状がなかなかわからないときに、流言が最も発生しやすいといわれています。

「恐ろしい」と感じもののたいした被害はなかったとき、「あの人は嫌いだ」という感情があっても、その人の評価がそれほど低くない場合など、感情と事実とが相容れないとき、



人は何らかの方法で、それをなくそうとします。何か恐ろしいことが起こりそうだとか、あの人はこんなひどいことをしている、というような流言に飛びつくのです。流言は、すでにその人が感じていたものを正当化して、自らに納得させる働きをしているのです。

「うわさ」を信じ、それを広めることに一役買うようなおしゃべりやつぶやき、ネット上での誹謗中傷など、感情と事実との不協和を正当化するものではありませんか？自分自身の感情と事実や行動を、観察しモニターしてみたいはいかがでしょうか。



保護者の皆様へ

—ペアレンタルコントロール—



「ペアレンタルコントロール」とは、保護者による子どものメディア利用の管理・監督のことです。具体的には、パソコンやインターネット機能付き携帯電話、ゲーム機、スマートフォンなどのインターネット端末を子どもに与えた場合、有害情報から子どもを守るよう十分に安心なフィルタリングをかけたり、利用時間を管理して生活リズムを整えたりすることです。

子どもが自己管理能力をつけるためには、規制や管理・監督をすることに反対する方もいらっしゃるかもしれませんが、確かに、子どもの性格や特徴によっては、規制が必要ない場合もあるでしょう。しかし、現代のインターネットの魅力の罠から子どもを守るには、保護者自身が子どもの得ている情報やメディアを良く知り、子ども自身が情報を見分ける判断力や誘惑に負けない自制心などを高めていけるように、段階的に導いていく必要があるように思います。

インターネットは、米国を中心とした欧米の科学者、技術者、市民や学生によるボランティア・ネットワークによって開発・発展してきたメディアです。80年代のインターネットは、地域社会を良くするために活動するボランティア団体や、NPOのためのメディアとして発達しました。

しかし、日本でインターネットが一般に知られるようになったのは営利目的でネット利用が始まった1990年代後半でした。有益な情報もありますが、見知らぬ人と出会い、危険な誘いの手が伸びたり、ネットいじめや誹謗中傷につながる場合もあります。特にスマホの普及により、保護者の知らない間に、子どもが無料ゲームやプロフ、ラインなど、お得なようで、実は有害なサイトやアプリへとつながる危険が見えにくくなっています。インターネット端末を買い与えるとき、ルールを作り、約束が守られているか、危ない使い方をしていないかなどを見守り、話し合いをしていただきたいと思います。冬休みはその良い機会かもしれませんね。

お子様のことで何か御心配がありましたら、ぜひ、ふれあいルームにおいでください。

ふれあいルーム直通電話：03 - 3358 - 4033(月・金のみ)

ふれあいルームのご案内

▼ 利用方法

- ・ 月曜日と金曜日に、スクールカウンセラーが来ていて、相談ができます。
- ・ 生徒は昼休みや放課後に来室できます。
- ・ 相談中のときは、すぐに会えないことがあります。「相談中」の掲示がかかっている時は、後で来てください。急いでいるときは、ノックをしてください。
- ・ 予約を取ることもできます。担任の先生や保健室の先生、カウンセラーに声をかけてください。

★火曜日と水曜日には、ふれあいボランティアさんが来ています。



▼スクールカウンセラーの来ている日

12・1月

月	火	水	木	金	土	日	
10 笠原	11	12	13	14 黒岩	15	16	
17 笠原	18	19	20	21 黒岩	22	23 天童先生	
24 振替休日	25 終業式	冬 期 休 業 (12/26 ~ 1/7)					
1/7	8 始業式	9	10	11 黒岩	12	13	
14 成人の日	15	16	17	18 黒岩	19	20	
21 笠原	22	23	24	25 黒岩	26	27	
28 笠原	29	30	31				

(笠原 8:30~17:00 / 黒岩 10:15~17:00)

