

# カウンセラーだよ

令和5年6月

No.2

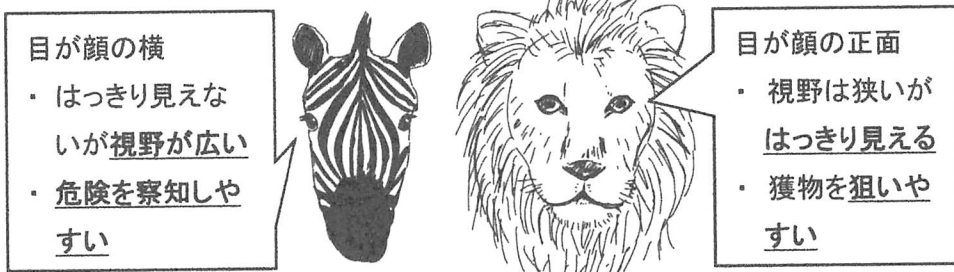
田嶋真由

みなさん、こんにちは！1学期も半分が過ぎ、生活に慣れてきた人も多いと思います。一方で、人との関わりに慣れない人もいるかもしれません。

## ○ 動物の目にとって必要なこと

行事や普通の授業など、中学生は人と一緒にいる時間が多い時期です。「自分は周りの人にどう思われているのかな」と気になって、苦しくなってしまうという人もいるのではないのでしょうか。

ところでみなさんは、草食動物と肉食動物の目の位置の違いを知っていますか？

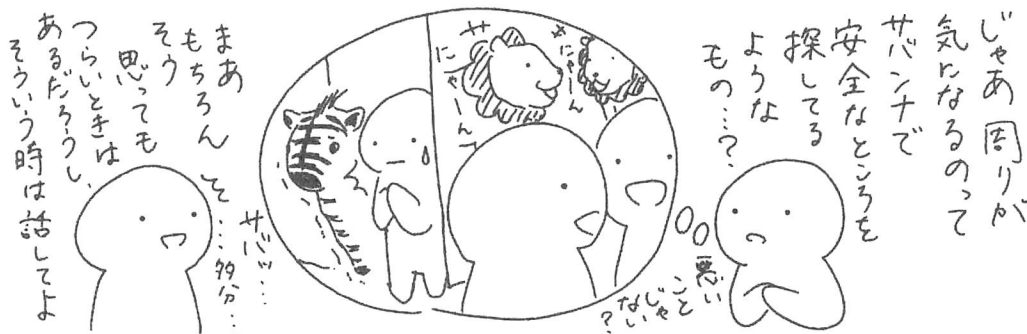


草食動物は敵から逃げるため「視野の広さ」が、肉食動物は獲物を狩るため「はっきり見えること」が大事になります。つまり動物にとって、それぞれの目の位置は「その方が自分にとって良い」ということです。

## ○ 「気になる」ことの意味、「気にならない」ことの意味

人の「気になる気持ち」も、それと似ているのかもしれませんが。「周りが気になる」とき、そこには「様々な情報や様子に敏感」という、自分の守りを固めるための大事な要素があります。「周りが気にならない」とき、「自分が決めたものに集中できる」という、自分が動くための大事な要素があります。

「気になる」と「気にならない」、どちらが良いというものではありません。ただ単に、自分にとって考えやすいやり方がそちらだということを知ると、少し気持ちが楽になる人もいるかもしれませんね。



### カウンセリングの際の注意点

- ・ 前の人と会うのを避けるため、時間より早く来ないようご協力ください
- ・ 必要に応じて、飲み物を持ってきてください

## カウンセリング申込み

ご希望の方は、先生にお申し込みください。保護者の方も、お子さんについての相談を申し込むことができます。

内容はなんでも構いません。過去には、対人関係、学習、家族のこと、恋愛、趣味の話などもありました。



## スクールカウンセラー

### 1学期来校日

7月

12日(水)

18日

### 相談可能時間

9:50~15:30

(変更する場合があります)

