

スクールカウンセラーだより 12月号

令和5年12月
真駒内中学校
スクールカウンセラー
富本典子



真駒内中学校のみなさんへ

気がつけばもう12月。冬休みはもう目の前ですね。3年生にとっては正念場でしょうか。みなさんそれぞれの実り多い冬休みを過ごしてくださいね。

このスクールカウンセラーだより、またも滞りました…。大人の修業、ガンバリマス。

さて、今回の「心理学の雑学あれこれ」です。

心理学あれこれシリーズ②「人間関係を解剖する～その3～」

今回は「嫌われたくない!」のお話。
だれしも人から嫌われたくないもの。でも、その気持ちでちょっと苦しくなったり、どう接していいかわからなくなるかもしれません。
そこでこんな法則です!

相性の法則→2:6:2の法則

2割: 相性のいい人
6割: どちらでもない普通の人
2割: 合わない人

つまり、集団の中で全員から好かれることは難しいということです。
合わない人は必ずいるので、嫌われちゃうこともあって当たり前のことです。
気にしないって難しいけど、あえて2割の相性のいい人や6割の普通の人に目を向けてみると、ちょっと気持ちが楽になるかもしれません。

人間関係が息苦しくなったら、この法則、思い出してみてくださいね。

保護者のみなさまへ



- ◆スクールカウンセラー相談日時 ※ご相談内容の秘密は守られます。ご安心ください。
毎週水曜日 9:00～16:45 (冬休み中はお休みになります)
- ◆申し込み方法:
教育相談担当の小村先生または教頭先生に「スクールカウンセラーと話したい」と伝えてください。もちろん担任の先生でも大丈夫です。(Tel: 011-581-0172)

※あまり人と会わないような形で面談したいなどご希望があれば、ご予約時にお伝えください。時間の工夫など可能な対応を検討させていただきます。