

## スクールカウンセラー便り

## SCHOOL COUNSELING NEWSLETTER

友達がいなくて  
さびしいとき

友達がほしいのになかなか見つからないということがあるでしょうか。そんな時、多くの人はさびしい気持ちにおそわれます。それは自然なことです。では、私たちはどうして一人でいることにさびしさを感じるのでしょうか。それは、『多数派』であることには大きなパワーがあるからです。周りにたくさんの方がいて、大きな力を持っているように感じます。多数派の意見の方が、少数派の意見よりも正しい感じがします。でも実は、そんな多数派のパワーには大きな弱点があります。多数派の中ではうまくやっていくためには、いつも周りの人に合わせなければいけません。自分の意見が言えないことや気持ちを抑えなければいけないことや、周りの人が「これがいい」と思っているのに、自分が違うのが怖くて、思うようにできないことも増えてきます。一人でいることもストレスはあります。多数派でいることも、逆になんかストレスがあるのです。逆に、一人でいることには良いこともあります。一人でいると、自由なことができます。一人でも、まわりを気にして自分を抑えなくてもいいので、ありのままの自分でいられます。多数派は、一人でいることよりもすこいわけではありません。案外大変なんです。それよりも、一人でいることの魅力に目を向けてみてはどうでしょうか？

## 心の健康に役立つ名言

「正解が得られるのは、  
正しい問いによってである」

-ピーター・F・ドラッカー（経営学者）-

あなたは、あるマンションのオーナーだとします。ある時、マンションの住民から「エレベーターが遅すぎる！毎日ストレスなので、引っ越してやる！」という苦情がいくつも届きました。あなたなら、この苦情にどのように対処するでしょうか？実は、シカゴのあるオフィスビルで似たような問題が起きましたが、翌日にはこの問題は見事に解決されました。エレベーターのスピードが、そんなに急に速くなるはずがないと思いますか？そんなあなたは、「どうすればエレベーターのスピードを上げられるか？」という問いの答えを探したのかもしれませんが、そう思ったとしても当然です。しかし、このオーナーは違いました。エレベーターに鏡を設置して、利用する人が退屈しないように工夫したのです。「どうすれば遅いエレベーターでもイライラしないか？」という問いの答えを考えただけです。問いが変われば答えも変わる。皆さんも答えに行きづまったなら問いを変えませんか？

参考：3秒でハッピーになる超名言100

## 7月の来校予定

## 7月

4日(木)	1時間目～放課後
11日(木)	1時間目～放課後
18日(木)	1時間目～放課後
25日(木)	1時間目～放課後

## 相談開始時刻

1時間目	8:55-	昼休み	13:20-
2時間目	9:55-	5時間目	13:45-
3時間目	10:55-	6時間目	14:45-
4時間目	11:55-	放課後	15:45-

それぞれ相談時間は最大50分（昼休みのみ15分）です。前の相談者さんの対応や準備などがあるので、それぞれの開始時刻めがけてお越しいただけると助かります。相談の申し込みは、近くの話しやすい先生にお願いしてください。

