

相談室だより

令和5年度 No.4

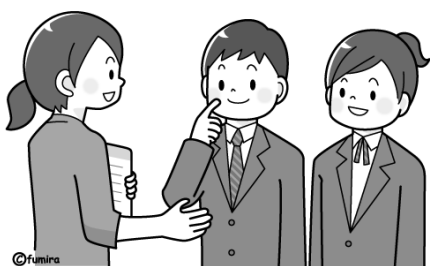
令和5年9月4日（月）
杉並区立高南中学校
スクールカウンセラー
渡辺 優子

新学期が始まりました。学校生活のリズムにはもう慣れましたか？
困っていることのある人はいませんか？

今年度初めての試みとして、9月後半、全学年の生徒対象に、
全員面接を行うことになりました。困りごとのある人は、この
機会に先生に伝えてみましょう。特に悩みの無い人も、先生と
気軽に話をできるチャンスです。普段聞けないことを聞いてみましょう。



今週中に皆さんにアンケートを記入していただきます。「こころのアンケート」と「どの先生と話が
できそうですか？」という質問があります。スクールカウンセラーだけでなく、ほかの先生にもご協力い
ただき、皆さんのご希望の先生と、お話ができるようにしたいと思っています。



心理学では「ストローク」という考え方があり
ます。直訳すると「打つ」「なでる」という意味で
すが、心理学では、「あなたは確かにそこにいるね」
という働きかけ…という意味で使います。人はこ
ういった、他者からの働きかけを心の栄養として
成長します。小さいころ、頭をなでてもらったり、

背中をトントンしてもらったりしたことがあるのではないのでしょうか？これは「ストローク」そのもの
です。中学生になった今は、直接的に「よしよし」されることはあまりないかもしれません。その代わ
りに他者からの言葉がけやまなざし、笑顔などが「ストローク」となります。

こうした「肯定的なストローク」に対して「否定的なストローク」もあります。怒られたり、ののし
られたりすることがこれに当たります。あまり欲しくないものですよね。でも、「ストローク」はとても
大切なものなので、肯定的なものがもらえなければ、否定的なものでも欲しくなります。すると、わざ
といたずらしたり、言う事を聞かなかったり…という現象が出てきます。小さい子によく見られる行動
なので、知っている人も多いと思います。

今回の全員面談では、悩みがなくても、ゆっくりと先生に自分の話を聞いてもらい、笑顔を交わすこ
とで、肯定的なストロークのやり取りができる場になることを期待しています。

今後の開室日は 9月11日・25日、10月2日・11日・16日・30日、11月6日・13日・20日・27日
です。