



## スクールカウンセラー通信 令和3年9月 秋号

杉並区立神明中学校 校長 山内清一  
スクールカウンセラー 石川裕子

このところ、すっかり涼しくなって過ごしやすいですね。  
夏の暑さからは解放されましたが、マスクが手放せない毎日、お  
体や心のコンディションはいかがでしょう？

日常や学校生活などで不安や心配なことはありませんか？  
毎週木曜日、スクールカウンセラーが相談室に在室しています。



### ★神明中の生徒さんのご相談お待ちしております！

例えば、よく眠れない、イライラする、不安になる、やる気が出ない、部活や友人関係で  
困っている、受験が不安などなど。

もやもやした思いを話すと、心が晴れてくることもありますよ。一人で悩まずに、相談室  
にお話に来てくださいね。

カウンセリングを受けたいときは、担任、養護教諭、またはスクールカウンセラーに直接  
お申し込みください。

### ★保護者様へ

ご相談のお申し込みは、直通電話、または担任、養護教諭までお願いいたします。

直通電話は、木曜日以外は留守番電話になっております。留守番電話に、「学年クラスお  
名前」と「ご希望の日時」をお入れください。確認次第、こちらから折り返しお電話させて  
いただきます。

また、来室が難しい方にはお電話でのご相談も承っております。

### 相談室 スクールカウンセラー在室日（原則 木曜日）

9月 2日、9日、16日、30日

10月 7日、14日、21日、

11月 4日、11日、18日、25日

12月 2日、9日、16日、23日

直通電話03-5336-8658まで。

相談室は、2階の職員室の並び3つ目のお部屋です。



## あなたは、内向型？外向型？

SC 徒然

自分の性格は、「外向型だ」または、「内向型だ」などという言葉聞いたことはありませんか？

実は、人の性格を外向性と内向性に分ける考えは、スイスの心理学者カール・グスタフ・ユングの「タイプ論」がもとになっています。

ユングは、人間を理解する手がかりとして、世の中には、外向型人間・内向型人間という違った心のエネルギーの方向性を持つ人間がいると考えました。

ごく簡単に言うと、興味の方向性の違いで、内向型は外で起こることより自分の内面のほうに興味がある人、外向型は自分の内面よりも外の世界に興味に向かうタイプの人とされますが、どちらがよいということではありません。

実際には、きっちりとどちらかに分けられるということはないのですが、家で一人でいるよりもみんなとわいわい過ごすのが好きで、積極的に外に向かうタイプの人には外向の傾向、一人で本を読んだり考えたりするのが好きで、自分からあまり積極的に人付き合いしないようなタイプの人には内向の傾向であるといえるでしょう。

そこで！このユングの考えを人間関係に生かすことができます。

自分と気が合わない人、意見がうまくかみ合わない人がいたときに、その人は自分と全く違った方向性を持っているから自分と合わないように感じられるのだ、という見方ができます。すると、相手に腹立ちムカつくことも少なくなるのではないのでしょうか。

これは、「友人関係」でも言えますが、「先生と生徒」「親と子」の間でも相手の理解に役立ちます。例えば、心理学者の山中康裕先生は、「先生と生徒」の関係について以下のように書いておられます。

「教師も人間であるから、自分と通じやすく、自分の思いをそのまま実現してくれる生徒に対しては好意的に接することができる。反対に何を考えているのか理解できない生徒は、どうしても煙たい存在に映ってしまう。しかしそこで、自分とその生徒とは心的エネルギーの方向性が違うのだという見方ができれば、とりあえず自分というものをカッコに入れて、生徒の在り方に付き従うことができるだろう。それが、生徒を理解するための第一歩となる。」（「臨床ユング心理学入門」PHP新書より引用）

山中先生は、「教師」にフォーカスして書かれてましたが、この文章の「教師」と「生徒」を入れ替えても言えそうです。クラスメート、部活の仲間、子と親、妻と夫、舅姑関係などなど、いろいろな人間関係に応用できそうですね。