



# 相談室だより



愛知県立松蔭高等学校  
生徒指導部相談担当  
2020.12.18.

長かった2学期がもうすぐ終わります。まだまだ暑かった8月下旬から2学期終業式まで、実に122日！文化祭や球技祭、修学旅行などの学校行事だけでなく、来年度に向けた文理選択や教科間選択、3年生は受験校の検討など、量も質もどっさりの2学期だったと思います。充実した人もいれば、ちょっとお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。冬休みには、肩の力を抜いてゆっくと深く、古い息を吐き出しておくのもいいかもしれませんよ。

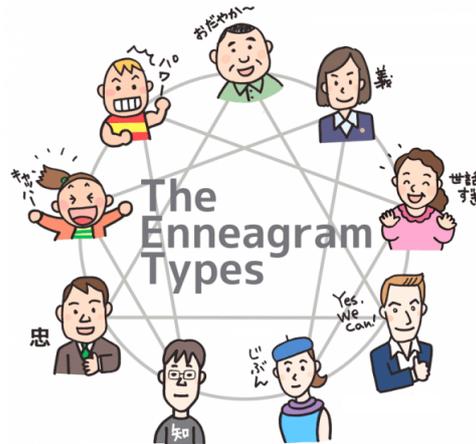
また、1月に松蔭生のみなさんと顔を合わせられるのを楽しみにしています。

## エニアグラムを知っていますか？ ～過去と他人は変えられない。自分と未来は変えられる～

人の悩みのほとんどが人間関係の悩みだと言われます。その解決方法に公式はありませんが、解決の基本は自己理解だと思えます。そして、人の人生の最大の課題が自己を知ることと言われます。

自分を理解するために、とても分かりやすいツールの一つがエニアグラムです。「人間の本质は9つに分類できる」という考え方が基本になっています。日本での第一人者鈴木秀子による表現を借用すると9つのタイプは以下ようになります。

- ①謙虚で辛抱強く努力する人
- ②心こまやかな愛と友情の人
- ③上昇志向の強い行動の人
- ④感受性豊かで独創的な人
- ⑤状況に左右されずに周囲を把握する人
- ⑥まじめで責任感がある信頼できる人
- ⑦屈託のない快活な人
- ⑧パワーあふれる正直な人
- ⑨人の気持ちを和ませるおだやかな人



あなたは、どれに当てはまるでしょうか？ 自分のタイプを知ると、自分の持ち味が分かり、人との関係の特徴に気づきます。さらに、悩みの相手のタイプも分かると他者理解も進み、相手との関係の取り方のヒントにも気付くこともあります。そのことで以前と具体的状況は全く変わっていないのに悩みが軽減することもあります。

「過去と他人は変えられない。自分と未来は変えられる」人生の真理を示した大切な言葉だと思います。相談室に詳しい本があります。興味がある人は、相談室に足を運んでみてくださいね。

## スクールカウンセラー来校日が追加されました

スクールカウンセラーに相談ができます。相談したい人は、担任・保健室または直接相談担当(西川・山本)へ予約をしてください。相談場所は、相談室(本館3階)です。

来校予定日	※1月6日(水)	1月13日(水)		※印の来校日が追加されました。
	2月3日(水)	※2月9日(火)	※2月24日(水)	



\*\*\*\*\* 相談室は、みなさんの高校生活が豊かなものになるよう応援しています \*\*\*\*\*