

# スクールカウンセラーだより12月号

令和2年12月22日

北野中学校

スクールカウンセラー

田淵 彩

## もうすぐ冬休み…

こんにちは。スクールカウンセラーの田淵 彩です。今年もあと10日ほどですね…

コロナ禍で大変な一年でしたが、みなさんにとって2020年はどんな年になりましたか？

私としては我慢やさしさを感じることが多かったです、その分、人との繋がりの大

切さに気付けた年だったなあとも思いました。みなさん、ありがとうございました。

また、2021年にお会いしましょう★それでは、よいお年を…！！



## <心理学とは?>

最近は“カウンセラー”という言葉を新聞やニュースなどで目にすること機会があったり、臨床心理士やスクールカウンセラーがテレビやドラマに出てくる！なんてことも増えました。

世の中にはありとあらゆるたくさんの学問がありますが、今回は心理学について紹介してみたいと思います。心理学=カウンセリングと思われていますが、心理学って実はとても幅が広いんです！

### 心理学…人のこころの状態や行動について考える学問のこと。

と、いうことは…

実は人に関する事なら何でも

研究対象になるということです！

にんち しんりがく じんかく しんりがく はったつ しんりがく しゃかいしん りがく さんぎょう しんりがく  
認知心理学、人格心理学、発達心理学、社会心理学、産業心理学、

はんざい しんりがく しんりがく しんりがく  
犯罪心理学、スポーツ心理学、臨床心理学…などここでは挙げきれないほど多種多様な分野が存在

します。実際に、心理学では実験をしたり、質問やアンケートなどの調査を繰り返して科学的に証明しようしたり、心理テストをしたり、1対1で話を聞くなどして研究を深めていきます。

皆さんがよく耳にするし、私も日々行っているカウンセリングは『臨床心理学』という学問の分野になります。悩みを抱えている人を援助したり、健康な人がよりよく生活できるように働きかけます。自分の思いを言葉で表現することだけでなく、ゲームや絵、ダンス・行動など非言語で表現してもらい、カウンセリングを進めることもあります。

心理学を学ぶことで自分自身について考える機会になったり、人間関係を結ぶ上でヒントになることもあります。そのため、多くの心理学本が出ていますし、世界の国々ではもっと気軽にカウンセリングも受けられていますのでこれからも活用の幅はもっと広がっていくと思います。



心は見えないものです。自分の心でさえもわからないことが多いあるものです。

でも、その見えない部分・わからない所を必死に見よう・考えることに面白さがあると思います。



### ●スクールカウンセリングのご案内●

スクールカウンセラーは毎週火曜日に学校に来ています。冬休み明けは1月5日から来ます。相談することは特別なことではありません。誰でも申しあげます。カウンセリングルームという静かな部屋で皆さんの相談・お話をゆっくり聴かせてもらっています。基本的に予約制です。どんなことでもいいです。お話ししてくれた内容は秘密にするので安心してください。担任の先生か教頭先生、もしくは養護の先生に伝えて予約を取ってもらって下さい。



保護者の皆様からのご相談もお受けしています。お子さんのこと、ご家族のこと、ご自身のことなど、どんなことでも相談できます。秘密は厳守いたしますので、お気軽にいらして下さい。

相談時間は毎週火曜日9時～17時になります。(その他の時間帯は要相談)

ご希望の方は学校(教頭)にお申込み下さい。【電話】北野中学校075(463)7101

