



今年度も宮浦中学校で勤務させていただきますスクールカウンセラーの中脇です。私は公認心理師/臨床心理士として病院で勤務する傍ら、スクールカウンセラーとして宮浦中学校には4年目となります。今年度もよろしくお願いします。皆さんとお話ができることを楽しみにしております。保護者の皆さま、ご質問ご要望等あれば中学校までご連絡ください。限られた時間枠でご迷惑をおかけしますが調整させていただきます。



ちょっと役立つ Heart 話

「好きになる」「仲間になる」とは・・・

自分が人を好きになる時に、私たちは相手の条件（容姿や性格）次第と考えがちですが、そこには好きになるこちら側の要因も大きく影響していることが分かっています。

ということなのでしょうか・・・

ある人を好きになる時に、つい忘れがちなのが「自分の状態」です。相手に魅力があるから好きになるのも当然ですが、そこに自分自身の心理状態が深く関わっていることも忘れてはなりません。つまり、その時の自分の状態次第で相手が良くも悪くも見えるという訳です。

人間は感情の動物です。自分のその時の状態が相手への好悪感情にも影響するのだということですが、気分が落ち込んでいれば、相手に対して好意を持ちやすく依存的になり、誰かと共に行動したがる傾向がでてきます。反対に自信に充ち溢れていれば周囲に依存せず、自らをも省みない一方的な（積極的な）態度になるのだそうです。自分の好みや、周囲の雰囲気も加味されればなお一層、決定打は自分次第になってしまうのです。このように「仲間になる」「好きになる」ということは、相手の条件以外にも、その時の自分の心理状態がどうなのかによって変わってくることがしばしば起こるのです。その時の気分に左右されてしまうのだという認識を皆さんも忘れずに。

（南博 深層心理がわかる事典より）

【我が家編 6】

毎回少しずつですが、我が家の状況をお伝えしてまいりました。今回は私の趣味(?)について少しお話を。もともと体を動かすことが好きな私は、若い頃は複数の野球やソフトボールチームに所属し、毎週のように練習や試合に参加していました。しかし現在ではそれらも引退、この年齢でも楽しめるものへと移行してい



ます。自宅での DIY やギター、バイクで風を切って走ることも気持ちが良くて好きな時間です。先日は20歳の次男とツーリングに行きました。普段話せないことも、走りながらだったら色々話せるもので、天候も良くて気分転換できました。その他・・・スポーツ観戦も大好きです。皆さんともお話をできることを楽しみにしております。

宮浦中学校

スクールカウンセラー 中脇泰典

5月 7・14・28 日

6月 4・18・25 日

7月 2・9・16 日

8月 20 日

9月 3・10・24 日

10月 1・8・22 日

※一線付は 13:40～16:40 それ以外は終日勤務です