

相談室だより No.6

柏市立柏高等学校
相談室



＜曖昧さに耐えられますか？＞

「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、季節の変化を感じるこの頃です。過ごしやすい季節ではありますが、捉え方によっては中途半端な暑さ（寒さ）であるとも言えます。

世の中には、白黒はっきりしない曖昧な事柄や表現が多くありますね。心理学では「曖昧さ耐性」という概念があります。曖昧さに耐える力が低いと心理的不調に陥りやすいとされているのです。

「そこに新聞がありますか？」⇒新聞があるか聞いているだけなのか、新聞を取ってほしいのか？
「今日は学校に行ける？」⇒体調を聞いているだけなのか、学校へ行けというメッセージなのか？

このように、特にコミュニケーションの中では、どこまでの意図を含んでいるのかよく分からない曖昧さがあります。はっきりと言わない方がよいと思っていたり、言えないと感じていたりする場合などは、このような表現になりがちです。そこに人間の思いやりや争いを避ける知恵があるのですが、勘違いや考え過ぎも生じさせます。

では、曖昧さに耐える力が高い人は、そのよく分からなさにはただ耐えているのでしょうか？最近の論文の中に、「曖昧さに耐えられるほどうまく割り切ることができ（目標レベルでポジティブに諦めることができ）、次の目標へ移行しやすく、精神的に健康である」（友野，2018）という記述があります。自分なりにその曖昧さを分析し、分からないところはポジティブに割り切って次に進むということでしょうか。あとは、素直に分からないところを分からないと聞くことも大切かもしれません。

＜勤務予定＞ *変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

10月 September					開室時間・・12時～18時
月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	
2 SC・SSW	3 SC	4 ×	5 SC・SSW	6 ×	
9 スポーツの日	10 SC	11 SSW	12 SC・SSW	13 ×	
16 SC	17 SC	18 SSW	19 SC	20 SSW	
23 ×	24 SC	25 SSW	26 SC	27 SSW	
30 SC	31 SC				

SC：スクールカウンセラー SSW：スクールソーシャルワーカー

＜生徒の皆さんへ＞

- *相談室は3階大会議室の向かいです。
- *相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入ってください。「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。
- *予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前（イニシャルや記号等でOK）を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。
- *学校に来られない時は、電話相談も可能です。
- *分からない時は、養護教諭の望月先生か、教育相談担当の竹尾先生に聞いてください。



＜保護者の皆さまへ＞

- *保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。
- *担当者が在室している時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。
- *担当者が不在の時は、養護教諭の望月先生か教育相談担当の竹尾先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出して下さい。
- *担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。☎ 04-7132-3460