

# 相談室だより 12月号

柏市立柏高等学校  
相談室



## <依存➡自立➡相互依存>

前回、精神的な「自立」についてお話ししましたが、「自立」の先に、さらに高度に成長した姿として「相互依存」という概念がありますのでお伝えします。「依存」という言葉から悪いイメージに捉えられたり、「共依存」と間違えられたりしがちですが、「相互依存」は、お互いが既に「自立」をしていることが前提の理想的な状態を意味します。

<p><b>&lt;共依存&gt;</b> お互いに自分の存在価値を相手に求め、無意識にお互いを利用してしがみついた依存症の1つ。DV やアルコール中毒の夫と、その夫を理解し支えることができるのは自分だけだと思っている妻（イネイブラーと言います）は典型的な例。</p>	<p><b>&lt;相互依存&gt;</b> お互いが自立をし、他者との協力関係を築き、1人では成し得ない大きな成果を生み出そうとする関係。お互いの苦手な部分を理解して補い、強みを活かし合おうとする。ビジネスや国際関係論でも採用される概念。</p>
--	--

「共依存」は、恋愛関係や友人関係、親子関係でも生じます。親としての役割意識が強いほど、子どもは甘えに似た依存をします。そして、自分たちが気づかぬうちに「共依存」的な関係性になり、子どもの自立が阻害されます。理想的な「相互依存」に近づくため、まずはお互いに自分の人生をしっかりと生き、自立をすることが大切です。



**<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。

12月 December					開室時間・・12時～18時
月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	
				1	X
4 SC	5 SC	6 SC・SSW	7 SC	8 SSW	
11 SC	12 SC・SSW	13 SC	14 SC	15 SSW	
18 SC	19 SC	20 SSW	21 SC	22 終業式 SSW	
25 SC	26 X	27 X	28 X	29 X	



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下さい。「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、ボックスに入れて下さい。
- \*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