

# 相談室だより 新年号



## <人間関係リセット症候群>

あけましておめでとうございます！！新年を迎え、気持ちも新たに3学期を乗り切りましょう。  
さて、最近、SNSなどで取り上げられている「人間関係リセット症候群」。もちろん医学用語でも心理学用語でもない造語です。心理的な面が関係する“癖”のようなものですが、新年だからとSNSのアカウントや電話帳をリセットしたり削除したりした人はいませんか？

- \* アカウントや連絡先を削除したり、フォローを外したりする。
- \* 連絡をとったり返信したりすることが嫌になり、音信不通（シャットダウン）の状態になる。
- \* 高校を選択する時、知り合いの少ない高校を選んだ（大人の場合、転職や引っ越しを繰り返す）。このようなことが繰り返させる場合、「人間関係リセット症候群」のような状態になっている可能性があります。困った状況や環境から逃れるため、リセットすることが必要な場合もありますが、多くは、性格や精神的疲弊から繰り返させるネガティブな回避行動（癖）のようです。
- \* 対人関係での「見捨てられ不安」があるため、嫌われる前に自ら関係性を絶ってしまう。
- \* 完璧主義で好き嫌いがはっきりしている。少しでも嫌いになると白黒ははっきりさせたい。
- \* 自己効力感がなく、「どうせ上手くいかないはず」と決め込んで、関係性を維持できない。
- \* 他人の1つの側面（特に短所）しか理解せず、受け入れたり許したりすることができない。
- \* 自分の一時的な感情をコントロールできず、すぐに行動してしまう。

リセット行動は、後悔したり回避傾向を増長させたりして、あまり良い行動とは言われていません。一度、自分の性格や精神状態、感情や行動を分析してみませんか？

<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。

| 1月 January |             | 開室時間・・・12時～18時 |       |        |
|------------|-------------|----------------|-------|--------|
| 月 Mon      | 火 Tue       | 水 Wed          | 木 Thu | 金 Fri  |
| 1 元旦       | 2           | 3              | 4     | 5      |
| 8 成人の日     | 9 始業式<br>SC | 10 SC・SSW      | 11 SC | 12 X   |
| 15 SC      | 16 SC       | 17 SSW         | 18 SC | 19 SSW |
| 22 SC      | 23 SC       | 24 SSW         | 25 SC | 26 X   |
| 29 SC      | 30 SC       | 31 SSW         |       |        |

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

