

こんにちは！相談室「OASIS」です。

1年生は学校生活に慣れてきましたか。HRデーはHRごとさまざまな活動をして、仲間との親睦を深めたのではないのでしょうか。20日から第1回定期テストが始まります。また体育祭も近づいています。5月は溜まった疲れが表れてくる時期ですが、上手に発散したり、ときには周りにSOSを出してお話したりして乗り切りましょう。さて、今月の相談室からのお知らせです。

☆ 1分間カウンセリングが始まります（1年生全員対象）

1年生のみなさんはやっと学校に慣れてきた感じでしょうか。毎年この時期に1年生全員を対象として、昼休みと放課後に分けて、相談室に足を運んでもらい、カウンセリングを行っています。詳しくは後日説明がありますが、スケジュールは下記の通りです。相談時間は短いですが、なんでも気軽にお話してくださいね。「今後も継続してお話してみたい。」とか「スクールカウンセラーの先生ともお話したい。」などの希望があれば遠慮なく言ってください。アンケートを忘れずに持ってきてね。相談室で待っています！

月	火	水	木	金
			5/23 M1HR	5/24 1.3HR
5/27 スクールカウンセラー	5/28 E1HR	5/29 体育祭準備	5/30 体育祭	5/31 1.4HR(体育祭予備)
6/3 スクールカウンセラー	6/4 1.5HR	6/5 A1HR	6/6 U1HR	6/7 B1HR
6/10 スクールカウンセラー	6/11 R1HR	6/12 予備日		

*上記の期間はいつもの相談（昼・放課後）はお休みします

★ 2、3年生も1分間カウンセリングの希望者、受け付けます。

2、3年生のみなさんも、この機会にちょっと話したいなと思ったら「1分間カウンセリング」を受け付けます。

是非相談室に来て下さい。

その場合は一言事前に相談室の先生に声をかけてください。

でも、飛び入りでもOKです。

高校生は子どもと大人の間点、誰もが悩みを抱えている時期です。あなただけではありません。一人で思い悩んでいないで『誰かに聞いてもらう・話をする』（という行動をとることができるのも大切です。）

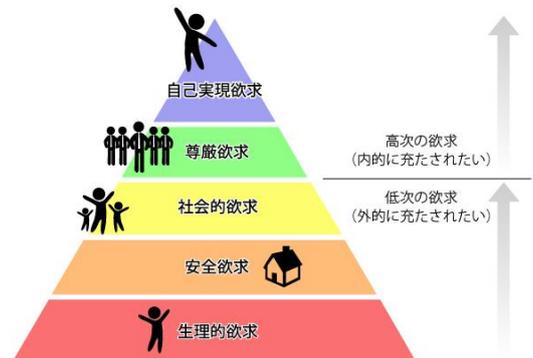


幸せの4つの因子

慶応大学大学院のシステムデザイン・マネジメント研究学科の前野隆司教授が著書の中で「幸せの4つの因子」ということを書かれていて、とても興味深いので紹介します。

人間にとっての幸せというとわたしは一番にマズローの5段階欲求が思い浮かびます。わたしも高校の現代社会の授業で学び、衝撃を受けました。2、3年生は覚えていますか？

「幸せの4つの因子」はマズローの欲求にちょっと似ていて、ちょっとハードルを低くした感じです。



① やってみよう因子

夢や目標を持っていて、それを目指す、自己実現と成長の因子。仕事でいうとやる気を持ってやっているかどうかということが幸せを左右します。

② ありがとう因子

繋がりと感謝に基づく因子です。これはマズローでいうと、下から3段階目の所属と愛の欲求、4段階目の承認欲求と近いです。人間はやっばり、人に承認されて、できれば尊敬されたり、愛されたりすることが幸せに寄与します。

③ なんとかなる因子

極端に言うと、前向きで楽観的な人は幸せで、後ろ向きで悲観的な人は不幸せであると。なんとかなると思えば、人に会いに行ったり、自己実現したりという高い欲求を目指せますよね。

④ ありのままに因子

人の目をあまり気にしすぎないことです。あまり人の目ばかり気にしていると、金、モノ、地位ばかり目指してしまいます。お金、モノ、地位を少しは目指してもいいのですが、それは安全欲求なので、自分らしく、ありのままに、自分らしい人生をきちんと描いていくことができた人の方が幸せなんです。自分の強みや特徴がよくわからないと言っている人は、残念ながら幸せ度が低いです。

幸せになるためには周りとの関わりが大切なんだと改めて思いました。

(望月里佳子)



<相談室の担当> * 5月28日～6月13日は1分間カウンセリングのためお休みします。6月14日から昼と放課後の平常相談室を開きます。

	月	火	水	木	金
休み	小林	笹原	池田	佐藤	笹原
放課後	カウンセラー	滝田	苦米地	望月	望月