

板橋有徳高等学校

スクールカウンセラー・ニュースレター

2025 年 10 月 24 日発行
板橋有徳高等学校定時制カウンセリング室

2 学期も半ばが過ぎようとしています。もうすぐ 11 月に入り、2025 年も残り 2 か月と少しですね。みなさんはここまでどのような 2025 年でしたか？2025 年が明けたときに目標や抱負を決めたのに、達成できない気がする人、そもそもまだ何もできていない人はいませんか？まだ 2025 年が終わるまで 2 か月あります！カウンセリング室では、残りの 2025 年の過ごし方や学校生活のこと、将来のこと、体調のことなど様々な内容をお話することができます。カウンセリング室は、2 ページ目の開室日に開室しています。気軽にお話しに来てくださいね！

ヤマアラシのジレンマ

みなさんはヤマアラシという動物を知っていますか？右のイラストのように身体が針状のトゲに覆われているネズミの仲間です。このヤマアラシを題材にした「ヤマアラシのジレンマ」という寓話があるので下記に紹介します。



ヤマアラシ

寒い冬の日、2 匹のヤマアラシが暖を取ろうと互いの体を寄せ合おうとしたところ、身体のとげが互いを刺してしまいました。痛みから身体を離すと、今度は寒さに耐え切れなくなってしまいます。2 匹は近づいたり、離れたりを繰り返しながら、ついには互いに傷付けずに済み、互いに暖め合うことができる距離を発見し、その距離を保ち続けました。

ジレンマとは、葛藤やイライラ、もどかしさという意味です。この寓話は、①人と人との間の心理的距離が近くなればなるほど、お互いを傷つけ合うという人間関係のジレンマ、②相手と適切な距離を取ろうと近づいたり離れたりを繰り返しながら、最適な人間関係を模索する過程を表しています。良い人間関係を保つには、このジレンマを繰り返しながら、寓話に出てくるヤマアラシのように相手との適切な距離を見つけていくことが大切ですね。

保護者の皆様へ

2 学期も半ばになりましたが、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。カウンセリング室では、保護者の方からのご相談もお受けしております。お子様のことでご心配なことがありましたら、一緒に考えていきたいと思ひます。お気軽にご利用ください。担任の先生あるいは養護教諭を通してお申し込みください。

11・12月カウンセリング室開室日

						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7 ◆ ◎	8	9
10	11	12	13	14 ◆	15	16
17	18	19	20	21 ◆ ◎	22	23
24	25	26	27	28 ◆ ◎	29	30
						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 ◆ ◎	6	7
8	9	10	11	12 ◎	13	14
15	16	17	18	19 ◆	20	21
22 ◆	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※行事等の都合で変更になる場合があります。その際はご了承ください。

☆場所

1 階カウンセリング室



◆・・・楠井
 ◎・・・細田

☆相談申し込みの方法

相談を希望するときは、担任の先生か保健室の先生を通して予約申し込みをしてください。事前に申し込みをしていなくても、予約が入っていなければ当日でも利用することができます。その場合は、カウンセリング室か職員室で確認してみてください。