

スクールカウンセラーだより



夏休みはどのように過ごしましたか？部活や勉強、アルバイト、初めての場所に行く、その他どんな過ごし方も、その人にとっての意味がありますし、また人と同じ体験をしても、捉え方によって違った意味を持つこともあります。そのことをわかりやすく説明する「ルビンのつぼ」をご紹介します。

「図と地」のはなし



この絵を見てください。何に見えますか？

これはデンマークの心理学者ルビンにちなんで

「ルビンのつぼ」と呼ばれている絵です。

白い部分に注目すると花瓶、黒い部分に注目すると人の横顔が見えませんか？

同じ物や景色を見ても、何に注目するかによって、見えてくるものが異なります。

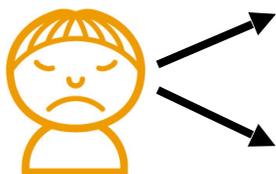
注目しているもの（前に浮かび上がっている部分）＝「図」

その後ろにある部分＝「地」

この絵を見る時と同じように、私たちは日常すべてのものを同時に見ているわけではありません。どちらかといえば、**自分の見たいものを選んで見る傾向がある**のです。

これを人間関係にあてはめると、例えば...

苦手な人
(Aさん)



悪い（苦手な）ところ ＝ 図（言葉がきつい、強引）

良い（と思える）ところ ＝ 地（世話好き、面白い）

Aさんの「図」ばかり見ていると、「きつくて苦手」という気持ちが強くなりうまくコミュニケーションが取れなくなるかもしれませんが、「地」にも注目すると、「他人の面倒を見ようとする積極性があるからこそ、ときに強引になってしまうのかな？」と理解ができます。

人には色々なタイプの人が出て当然。合わない人も中にはいるかもしれませんが、でも相手を理解することで、苦手意識やイライラが軽減すると思います。

「そうか、Aさんはこういう人だから。」という納得ができれば、以前よりも受け入れられるかもしれませんよ！

苦手な人に出会ったら「図」ばかりではなく「地」にも目を向けてみましょう！



(カウンセラー来室日：

9月：10日（火）、17日（火）、24日（火）

10月：8日（火）、23日（水）、29日（火）

11月：6日（水）、12日（火）、19日（火）、26日（火）

12月：2日（月）、10日（火）、17日（火）、24日（火）