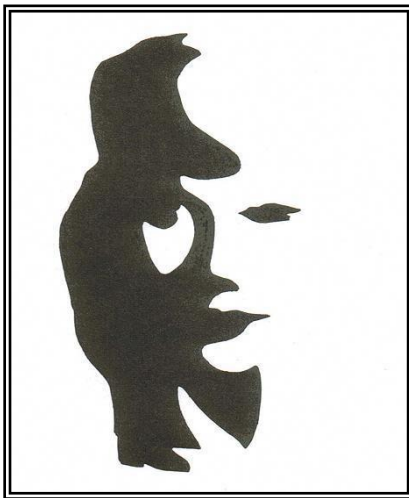


スクールカウンセラー便り 11月号



令和3年11月
北区立堀船中学校 スクールカウンセラー
都) 亘 亜紀子 (わたり あきこ)
区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)

11月になって、日が短くなりました。読書や音楽鑑賞などをして、秋の夜長を楽しみましょう。



～種明かし～

9月号でこの絵が何に見えるか皆さんにお聞きしました。皆さんはどんなものに見えましたか？答えは「サックスを吹く男性」と「女性の顔」です。これは「多義図形」と言います。色々な見え方のできる絵のことです。今言った答え以外の見え方をした人がいても、それはそれでよいのです。「一つの見方にこだわらない」ことが「多義図形」の楽しみ方です。この絵はあくまでも「遊び」ですが、色々な見方ができるとの良さを教えてください。自分の周りの人や出来事について、「どんなふうに見えるか」は人によって違います。「これは絶対にゆるせない！」と思うことも、人によっては「別にいいんじゃない？」と気にならないこともあります。また「なんで昔はその程度のことイライラしていたのかな？」と後になって思うこともあります。何でも決めつけてしまわないで「いろいろな考え方があるよね」と思う方が、気持ちが安定してリラックスできます。「そんなの無理！」と思える時にはスクールカウンセラーに話しに来てください。心がやわらかくなるようにお手伝いしますよ。(亘)

11月の開室日

なかま			
火曜日 (中間カウンセラー)	16日	30日	
わたり			
木曜日 (亘 カウンセラー)	18日	25日	

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。