

カウンセラーだより

2021年6月

北仙台中学校スクールカウンセラー

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの小松です。6月に入り、少しずつジメジメとした日が増えてきましたね。気圧の変化で片頭痛などに悩む人もいないでしょうか？「暑いしジメジメしているし忙しいしもうイヤ～！！」となってくる季節です。しんどい時は一息ついてリラックスして落ち着いてからまた頑張りましょう☆！

あなたはどんな性格？

みなさんはエゴグラムというものを知っていますか？心理検査の一つで、目に見える行動や言動から性格を診断するものです。今日は少しだけエゴグラムの紹介をしてみようと思います。エゴグラムでは性格をCP(厳しさ)・NP(やさしさ)・A(客観性)・FC(素直な感情表現)・AC(協調性)の5つの傾向に分けます。

	いいところ	いき過ぎると…
CP：厳しさ	ルールや秩序を守る	ワンマンタイプ
NP：やさしさ	心が広い・面倒見がいい	過干渉・過保護
A：客観性	冷静・計画的	冷たい印象を与える
FC：素直さ	明るい	わがまま・軽率
AC：協調性	忍耐強い・協調性	自分の気持ちを抑えすぎてしまう

どの性格の傾向においても、いき過ぎると課題が見えてきます。逆に、自分のいやなところだと思っている部分も、裏を返すと良いところになります。“どの性格の傾向が強いと良い”という見方ではなく、“自分の性格の傾向はこうなのか！”と知り、自分自身をよく知るために役立ててみてくださいね！興味がある人には詳しくお教えしますのでぜひカウンセラー室に遊びに来てください。

6.7月のカウンセラー来校日

6月：1・8・22・29日

7月：6・13・20日

※火曜日の9時半～17時に来ています。

<保護者の皆さま>

お電話でのご予約・ご相談も承っております。

来校日にカウンセラー室直通の番号(022-717-1692)

までお電話いただければ幸いです

予約の取り方

- ①カウンセラー室前にある予約用紙に書いて予約
 - ②先生を通して予約
 - ③直接カウンセラーに会って予約
- ☆予約が入ったらカウンセラー室前のホワイトボードに予約が入ったことをお知らせします。