

# 心の特別授業開講

昨年に引き続き、インターンシップ期間の特別時間割内で、4人のカウンセラーがそれぞれの強みを発揮し、授業にチャレンジしてくれました。以下に紹介します。

## 👉「体を動かして、心を整える」👉 <sup>まさみつ</sup>松本昌三カウンセラー(月曜担当)

嫌なこと、上手くいかないこと、不安なこと、後悔していること……etc

考え出すと何度も何度も同じところに戻ってきて無限ループにハマります。

そして人は、考えれば考える程落ち込んでいくものです。この「無限ループを断ち切るために体を動かしましょう」というのが今回の講座でした。一人のできる『マインドフルネス』『筋トレ』、誰かと協力して夢中に遊ぶ『じゃんけんダッシュ』『バドミントン』等を楽しみました。

受講してくれた皆さんに感謝です。全員が協力してくれたおかげで「今ここにいる自分」を感じるために必要な1分間の静寂が作られました。協力して全力で課題に取り組むことで楽しさが倍増しました。

一番負け続けたチームが「ボコボコにされました」と笑って話してくれるから、勝っても負けても全員が笑顔でした。皆さんのおかげで素敵な講座が完成しました。ありがとうございました。

## 「エゴグラムで自分を知ろう」👉👉 小嶋麻乃カウンセラー(火曜担当)

今年は「エゴグラムで自分を知ろう」をテーマに、エゴグラムという心理検査を使って自分の性格と考え方の癖、理想の自分像を知り、なりたい自分に近づくためにはどうすればよいかを考えてもらいました。

質問用紙への回答を記入している様子からは、スイスイと回答を進める方もいれば、首を傾げながら考え込んでいる方もいたりと様々でしたが、自分の性格とは何だろう、自分の行動パターンはどういうものなのだろうと真剣に向き合っている様子が窺えました。

性格の分類の解説を聞いている時も、難しい内容も含まれていたにもかかわらず、時折、意見や感想などを伝えてくれるなど真摯に耳を傾けてくれていたように思います。

青年期はアイデンティティの確立が課題と言われますが、参加者の方々がそれぞれの形で自分自身に向き合っている姿が垣間見える機会となりました。

高校生なら誰もが気になる「心理学」 60分間の講義で、皆さんの協力もあり、講師側も楽しく実施することができました。講座の内容は、いわゆる「性格テスト」を用いて、自分を分析したり、メンチメーター(受講者へのアンケート結果や反応などをリアルタイムに画面に表示できるツール)を通して参加型の講義を展開しました。講師側も初めて実施したメンチメーター。皆さんの反応が見れて、とても楽しかったです。他の人が物事に対してどのように捉えているか知るといふ機会を持つことができました。

例えば「早起き」「夕方」「おじいさん」という一見誰でも分かるような言葉、ただ、人によって、年代によってその言葉の捉え方に違いを知ることができました。受講者側の皆さんが、いろいろな回答をしてくれ新鮮でした。ありがとうございました。

### 「ノートを活用して夢を叶えよう～ジャーナリングでセルフケアを身につける～」

 辰野あや花(金曜担当) 

夢を叶えるためには、まず行きたいゴールを設定することが大切です。ちょうど1年後の今日はどんなことをしていると思いますか？どんな1年だったでしょうか？そして夢を叶えるためには自分の興味を持っていることを洗い出す必要があります。そして毎日生活をしているとイライラしたりモヤモヤしたり、ネガティブな感情が出てきます。このネガティブな感情はそのままノートに書き出すことで思考の整理や不安・ストレスの軽減につながると言われています。今回の講座では、これからの人生でやりたいことを100個見つけたり、ジャーナリングで自分の気持ちに向き合う方法について伝えました。今回の講座を通して自分の書いたやりたいことをみんなの前で積極的に発表してくれる人がいたり、講座終了後に友達のところに行って「何書いた？」などと話している様子を見て、高校生のうちから今後の人生について考えて楽しみながら生きていくことが大切だと感じました。参加してくれた皆さんのおかげで良い講座になりました。ありがとうございました。

日常のカウンセリングでは、一日最大でも5人までしか相談ができません。が、特別時間割の「授業」という形でお伝えすることによってたくさんの生徒に心理に関する知識や技術を伝えることができました。自分の担当以外のカウンセラーと接する機会にもなります。全カウンセラーの授業を制覇した強者もいます。

体と心は繋がっていること・自分の気持ちを書き出すこと・自分自身を知ることの大切さなど、改めて確認することで、見える景色は少し違ったものになるかもしれません。ぜひ、参考にしてみてください。

相談室担当: 蒲三希子