



令和8年 7月 1日発行 7・8月合併号

敦賀気比高等学校・同付属中学校 教育相談室

メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp

本当の自分って、なに？

対人関係ゲームに『四面鏡』というゲームがある。
見ず知らずの沢山の人と関わり、
自分の印象を単語で表現してもらうものだ。
面白いことに、大勢の人に自分の印象を記録してもらうと、
なぜかいくつかの特徴的な単語にまとまってくるから不思議だ。



臨床心理学の世界では、自分というものは、大きく分けて4つあるといわれている。

①私も知っていて、他人も知っている自分。

②私は知らないが、他人は知っている自分。

③私は知っているが、他人は知らない自分。

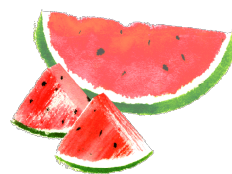
そして最後に、④私も、他人も知らない自分である。

どの自分が本当の自分なのか。時に分からなくなるが、おそらくどの自分も全て自分なのだろう。
「人間は、態度をとる動物だ」と言われている。
あの人には、あの自分が、この人にはこの自分がいる。
したがって、その時々の方がまさに自分なのだ。

大切なのは、自分で自分を決めることができないということだ。
常に、人が居て、自分があるという事実だ。
まもなく夏休みが来る。ようやく訪れる少し余裕のある時間。
この時間を使って、自分を見直してみることも肝心だ。
でも、ご用心。独りでは自分は見えない。
人と交わってこそ、見えてくる真実もあるということだ。

公認心理師 門石葉子さんの

『カウンセリング』ご案内



7月以降は、下記の日程でカウンセリングを実施します。
希望者は、担任の先生、又は教育相談室まで申し出てください。

7月10日(金)。 8月28日(金)。
9月は、11日(金)、18日(金)、25日(金) の3回を予定。

※保護者の方も受け付けています。希望する方は、
☎(0770) 24-2150(代表)の教育相談室まで連絡ください。
※カウンセラーの都合で、日程が変更になる場合があります。