

スクールカウンセラーだより

冬の訪れを感じる頃となりました。12月は1年の締めくくりです。みなさんにとってはどのような一年でしたでしょうか。やり残したことは年末までに終えて、すっきりした気持ちで新年を迎えていたいですね。

性格診断で理想の自分になる!!

最近注目されている MBTI 性格診断は「よく当てはまっている!」と、若者の間で大流行していますね。自分がどのタイプなのかを知っている人は多いのではないでしょうか。自分自身の性格志向、強みや弱みを把握することには様々なメリットがあると言われています。

<自分自身を理解することのメリット>

- ・感情や行動をコントロールしやすくなる
- ・自分に合った意思決定ができる
- ・コミュニケーションが改善できる
- ・理想の自分に近づく方法が見えてくる など



MBTI 性格診断以外にも様々な性格診断があります。心理療法では、エゴグラムという性格分析が使われることがよくあります。ストレスをためやすいタイプかどうかや、ストレスをためにくくする方法も分かります。また、理想の自分に近づくための方法を知ることができます。やり方は簡単で、50の質問に「はい」「いいえ」で答え、それをグラフ化するだけです。相談室で体験することができます。

新たな一年を迎えるこの節目に、自分自身を見つめてみるのはいかがですか。なりたい自分になるためのヒントがみつかるかもしれません。

※悩みや疲れが出てきた時は、一人で抱え込まずに相談室を利用してください。

<カウンセリングの申し込み方法>

- ①担任の先生、又は教育相談室担当の城三奈先生、南直美先生や保健室の宮本陽子先生、福島万里先生、藤澤睦子先生に伝える。
- ②メモを相談室前のポスト(緑色)に入れる。(下の用紙でも可)

切り取り

<相談申し込み> HNO ()

氏名 ()

希望日時、曜日などがありましたら、記入してください。

()