



# スクールカウンセラーだより

令和4年 8月 30日

東広島市立松賀中学校

スクールカウンセラー 山内彩(やまうちあや)



みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの山内です！夏休みはどのように過ごしていましたか。少しでも楽しい夏休みが過ごせたでしょうか。酷暑が続き、身体もしんどくなってきますね。水分補給・塩分補給をしっかりして、熱中症には気を付けていきましょう。

さて、みなさんは自分自身について、どのぐらい関心があるでしょうか。ここで、自己理解を深める 20 答法について紹介します。20 答法とは、アメリカの心理学者、クーンとマックパーランドが作成した自己分析のテストです。「わたしはだれ(Who am I)?」という問いに対して、「わたしは…である(I am…)」という文を 20 個作成していきます。みなさんも5分間やってみてください。内容はなんでも大丈夫です。

- ①私は \_\_\_\_\_ である。
- ②私は \_\_\_\_\_ である。
- ③私は \_\_\_\_\_ である。
- ④私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑤私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑥私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑦私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑧私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑨私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑩私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑪私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑫私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑬私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑭私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑮私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑯私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑰私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑱私は \_\_\_\_\_ である。
- ⑳私は \_\_\_\_\_ である。

このテストは質問が簡単で、答え方が決められていないために、人間は思わず自分自身の本当の姿を答えに投影してしまうといえます。よく、「自分のことは、自分がよく知っている」と言いますが、最初の数個はすらすら書けても、途中から、頭を悩ませた方も多いのではないでしょうか。やる前は簡単そうに見えますが、実際にやってみると20個全部埋めるのは大変なことがわかります。

最初の5個前後は、性別や年齢、職業、社会的立場など、あなたに関する属性・事実(誰でも知ることでできるあなたのこと)なので、簡単に書くことができます。それら個人データを書き尽くしてしまうと、今度は自分の意識下にある欲求や生育歴などに関する内容になります。また、「他人からこのように思われているといいな」という願望的な心理も反映されると言えるでしょう。

そして、15個目くらいになってくると、無意識の欲求や抑えられている悩みなどが表れてきます。

個人的特性以外の記述を全体的に見て、ポジティブ(肯定的)なことが多いのか、ネガティブ(否定的)なことが多いのかで、自分が自身のことをどのように感じているのかが、わかります。

やってみて改めて、自分自身の事を理解できたでしょうか。また感想も聞かせてくださいね。

#### スクールカウンセラーとは

皆さんが困っていること、悩んでいること、もやもやしていることを誰かに聞いてもらいたいと思った時に話をしたり、一緒に考える存在です。それから皆さんがもっと学校を楽しく過ごせるように、どのようにしたら良いか一緒に考えていきます。ちょっとした事だけど…と思っても、何でも話しに来てくださいね。

相談の御予約は…

教頭や養護教諭、担任にお伝えください。

#### ☆スクールカウンセラーの勤務日☆

全日火曜日 9:45~16:30

8月30日	9月6日、20日、27日
10月4日、18日	11月8日、22日、29日
12月6日、13日、20日	1月17日、24日、31日
2月7日、14日、21日、28日	