

# ひなたぼっこ

2025/12/1  
鳥城高等学校  
教育相談室だより  
(生徒向け)  
R7. 第9号

12月になり、今年も残すところあと少し。みなさんにとってどんな1年だったでしょうか？

先日、高等学校教育研究会の研修で、関西大学名誉教授 <sup>いけ み あきら</sup>池見 陽 先生の講演がありました。講演内容の“フォーカシング”について、みなさんにも紹介したいと思います。

◆フォーカシング…うまく言葉にならない感覚に注意を向け、言葉として形に表していく作業のこと。

◆アニクロ (crossing with animal) >> 最近のあなたの生きかたを動物に<sup>たと</sup>えると？

アニクロは、自分の生きかたを動物に喩えて、その動物は何をしているのかを表現する、手法の一つです。最近の生きかたを振り返ったとき、なんとなく雰囲気はわかるものの言葉にするのは難しいと感じませんか？ たとえば忙しい状態を動物（キャラクターや実在しないものでも可）に喩えてみても、「広い草原を<sup>きょろきょろ</sup>颯々と走り回る馬」と「回し車をひたすら走り続けるハムスター」では、なんとなくニュアンスが違いますね。

「自分は、日々色々な物事をこなすけれどあまり手ごたえを感じていないから、わたあめを洗うアライグマ」「学校では元気な子どもの小型犬、家では疲れきってぐったりしているからおじいちゃんの大犬」など、これだ、と思う表現を見つけていく中で、自分への新たな気づきが生まれるかもしれません。

最近の（または今年一年の）みなさんの生きかたはどんな動物でしょうか？  
ぜひ家族や友達、周りの人と一緒に話してみてくださいね。



## ◆12月～1月のスケジュール



いつでも誰でも気軽に声を掛けてください♪

とき よしこ

土岐 淑子 先生 (スクールカウンセラー 公認心理師・臨床心理士)

14:30～18:30 1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。

12月 10日(水) 1月 14日(水)

にしむら ひろき

西村 大樹 先生 (スクールカウンセラー 公認心理師・臨床心理士)

14:30～18:30 1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。

12月 3日(水) 12月 17日(水) 1月 21日(水)

あんどう あやね

安藤 綾音 先生 (大学院生カウンセラー)

14:00～18:00 1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。

12月 4日(木) 12月 11日(木) 12月 18日(木)

1月 15日(木) 1月 29日(木)

かたやま けいこ

片山 恵子 先生 (スクールソーシャルワーカー 社会福祉士・公認心理師)

16:30～18:30 1日に、生徒・保護者1～2人程度の面談を予定しています。

現時点では未定のため、随時連絡いたします。

相談は予約制になっています。

希望する人は担任の先生か教育相談室の先生に声をかけてください。



※日程は変更になる場合があります。