



スクールカウンセラーだより 16号

令和8年4月
岩美町立岩美中学校

スクールカウンセラーの森田です。昨年度に引き続き、岩美中学校区を担当することになりました。原則**木曜日に勤務**しますので、よろしくお願いします。

さて新年度が始まりました。新しい学校、新しい学年、新しい学級、これから何を目標に頑張る行動しようかと考えていることでしょうか。そのような皆さんに提案があります。心の中に「OK 牧場『私はOK あなたもOK』」を作ってみてはいかがでしょうか？

「OK 牧場」というのは、アメリカのエリック・バーン博士（精神科医師）によって開発された心理学理論の中に出てきます。「OK 牧場」には4つの牧場があるのです。

- ① 『私はOK あなたもOK』→自己肯定・他者肯定で心の中の肥沃な牧場です。
- ② 『私はOK あなたはNot OK』→自己肯定・他者否定で心の中の荒れた牧場です。
- ③ 『私はNot OK あなたはOK』→自己否定・他者肯定で心の中のやせた牧場です。
- ④ 『私はNot OK あなたもNot OK』→自己否定・他者否定で心の中の不毛な牧場です。

OK とは、いい感じ・好きな感じのことです。

Not OK とは、だめな感じ・いやな感じのことです。

これらのことを図にしてみました。誰かを否定する自分の心の癖に、もうすでに気が付かれたことと思います。自分を否定しても変わらないのです。相手を否定しても変わらないのです。自分を否定せず相手も否定せず目標に取り組むことが必要なのです。

『私はOK あなたもOK』は人間関係を大事にしながらの目標達成につながるのです。

本年度も困りごとなどがあればスクールカウンセラーがお手伝いさせていただきます。

下記の先生は、各学校の相談受付担当の先生ですので、相談依頼などがあれば連絡をしていただくようお願いします。

岩美中：義仲先生 0857-72-0121
岩美西小：川西先生 0857-72-8200

岩美北小：菅生先生 0857-72-0266
岩美南小：森村先生 0857-37-5222

