SC 便り（生徒の皆さんへ）11 月　　発行者：スクールカウンセラー

図書室で・・・

「税金で買った本」というドラマ（本）を知っていますか。ある学校では、この本が貸し出しのトップになっていました。主人公は石平紀一（いしだいらきいち）という高校生です。彼が、図書館でバイトをしながらそこで働く人々との出会いや作家十六夜かなき（いざよいかなき）との思い出を通して、知らず知らずのうちに自分自身を見つめ直すという物語です。

スクールカウンセラーとして、茨城県と千葉県の小中学校に勤務していますが、時間を見つけて図書室司書さんと「税金で買った本」の感想を話してきました。話しかけた司書さん達は、このドラマ（本）を見たり、読んだりしていて数分間の会話がとても楽しかったです。

また、千葉県のある小学校では、昼休みに誰もいない図書室で図書委員会の児童が一人でいました。その児童は、つくば市にある大きな本屋さんに何度も行き、本だけではなく文房具を見たり買ったりするのが楽しみだと言うのです。その学校から本屋さんまでは約６０キロメートルも離れています。私の家からも２５キロメートル位離れているのですが、その本屋さんによく行くので、話をしながら店内を歩く光景が目に映るようでした。

共通の話題から親近感が湧（わ）き、緊張感がほぐれて安心感が出て笑顔で話せることはとても楽しいものです。ただし、相手がどんな人かよく分からない SNS のような場面では皆さんに好感をもたせ、だまそうとする手口もあるので要注意です。

感情知性（EI/EQ）

感情知性とは、人間関係において相手の感情を感じ取り気配りし、自分の感情を上手にコントロールする能力をさします。

感情知性は次の４つの能力から成り立ちます。

①感情の知覚・・・自分や他者の感情を適切に捉える能力（喜怒哀楽に気づく）

②感情の理解・・・感情の背景にある理由を理解する能力（この思いに何があるのか）

③感情の制御・・・自分の感情にのまれることなく、上手に管理する能力
（気持ちのコントロール）

④感情の利用・・・状況に応じて感情を切り換え、ポジティブに向かう能力
（柔軟性や共感性）

感情知性が高くなるとストレスにも強くなると言われています。思春期の皆さんには、まず、感情知性とよばれるものを知り、自分にはどの程度その能力があるか俯瞰（ふかん）してみることをすすめます。

EI：Emotional intelligence　EQ：Emotional intelligence quotient

参考引用文献：「心理学大事典」秀和システム