



スクールカウンセラー通信

令和7年2月

皆さんこんにちは。突然ですが、皆さんは自分の性格が好きですか？「性格」は、生まれつきのものでしょうか？それとも努力によって変えていけるものなのでしょうか？今回は、アメリカの精神科医であるクロニンジャーの理論を紹介しながら、「性格」について考えていきたいと思います。

クロニンジャーの理論では、人の性格は7つの要素から成り立つとされ、**冒険好き**などの4つの「**気質**」と、**自尊心**、**協調性**、**精神性**といった3つの要素があると考えられています。

気質、

- ① 冒険好き (新しいことや冒険を好むかどうか)
- ② 心配性 (失敗やリスクをさける傾向)
- ③ 人情家 (人に対する関心の強さ、共感性)
- ④ 粘り強さ

環境の影響を強く受ける3つの要素、

- ⑤ 自尊心 (自分を信じて行動する力)
- ⑥ 協調性 (他の人を思いやる傾向)
- ⑦ 精神性 (自然や宇宙などへの関心)

①～④の「**気質**」は、生まれつきもったその人の個性といえるものです。つまり、好奇心が強いかどうか(新しいもの好きかどうか)や、色々なことを考えて慎重に行動する傾向が強いかどうか、といった部分は、生まれ持った個性で変わりづらい部分と考えられます。

一方で、**自尊心**などの3つの要素(**緑色の部分**)は、努力で変えていくことができる場所でもあります。変わりにくい部分もあるけれど、性格は変わるし成長するものであるといえま

す。中でも、**自尊心**が一番大切なものになります。自尊心が低いと、苦手なことができない自分を責めてつらくなってしまいます。けれども、例えば「粘り強さ」がそれほど高くない人は、裏を返せば「物事にこだわらずあきらめがよい」といえます。このように「プラス」と「マイナス」は両面でもあるので、自分の性格(変わりにくい部分)を自分の「個性」や「良さ」として受け入れられることも、とても大切なことなんですよ。



保護者の皆さまへ

保護者の皆さまからのご相談も受け付けております。気になることやお困りのことなどがございましたら、身近な相談先の一つとして、ぜひお気軽にご利用ください。

カウンセリング・ルームのご案内

カウンセリング・ルームでは、皆さんからの悩み相談はもとより、少し話を聞いてもらいたいなといったときにも利用していただけます。どんなことでも構いません。ぜひ、気軽に利用してみてくださいね。



○ 曜日別担当カウンセラー

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	かいな たかき 海内 貴樹	とうとう よしき 藤堂 吉基	よしの きょうこ 吉野 京子	よしだ あい 吉田 藍	よしかわ よしみ 吉川 吉美

よしかわ よしみ
代表:吉川 吉美

※事情により変更がある場合があります。事前に電話等でお問い合わせください。

○ 連絡先・予約先 ※原則として予約制ですが、空き時間には随時相談に応じます。

・中学・高校保健室に直接来室して予約をする

・電話にて高校保健室に予約する 052-721-1521(代)