

スクールカウンセラーだより

令和5年6月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花



長い一学期も後半になりました。6月には体育祭や定期試験などもあり、充実した時間を過ごしている一方で、疲れがたまってきたり人にもいるのではないのでしょうか。天候が不安定で蒸し暑い日も多く、寝苦しい日も多くなっています。無理をしすぎず、体調に気をつけてお過ごしください。



◎相談について

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。予約方法は、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）や相談室前の掲示をご覧ください。

※ 現在、1年生の全員面接を実施しているため、昼休み、放課後に予定が入っていることが多くなっています。詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接確認に来てください。

◎1・2学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日に来ています。）

	6月	7月	9月	10月	11月
池田 (火)	6日 13日 27日	4日 11日 18日	5日 12日 26日	3日 10日 17日 31日	7日 21日 28日
保田 (木)	1日 8日 15日 29日	6日 13日	7日 14日 28日	5日 12日 19日 26日	2日 9日 24日 (金) 30日

◎ 保護者の皆様へ スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

～セルフ・ハンディキャッピング～

◎「何かをやる前から失敗した時の言い訳をする」「ハンディキャップとなる行動をしてしまう」こと
〔前の日に〇〇だった（□□した）から、仕方がない』『勉強しなければいけないのに掃除をする』等〕

セルフ・ハンディキャッピングをする理由

自分自身を守る（自尊心や自己評価を守る）ことができるため。失敗したときに「ハンディキャップのせい」と考え、失敗からの気持ちのダメージを減らすことができる。また、成功した時には「ハンディキャップがあったのに上手くいった」と、自分への評価を高めることもできる。

セルフ・ハンディキャッピングのデメリット

- ①努力を避けるようになる。チャレンジすることが少なくなる
- ②無意識のうちに「失敗してもOK」と考えてしまい、結果として成功率が下がることも。

セルフ・ハンディキャッピングへの対処法

- ①自分のセルフ・ハンディキャッピングに気が付くことが第一歩。
- ②失敗を恥ずかしいことと思わない。「失敗を通じて今の自分の力や課題などを学ぶことができる。」「成功するために必要な経験」と捉える。
- ③自分のできることにもしっかり目を向ける。自分の強みを考えること・成功のイメージを持つ。

※ 自分のプライドや自尊心を保つために誰にでも備わっている心の動きです。自分の気持ちの動きや言い訳に気が付き、自分を受け入れることで、前向きに行動するきっかけにすることもできます。

