

スクールカウンセラーだより

令和4年1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



短い冬休みが終わり、3学期が始まりました。3学期は、今年度のまとめであり、4月からの生活に向けての準備の時期にもなります。いろいろと迷うことや考えることの多い時期でもあると思います。困ったこと、迷うこと、不安なことなどありましたら、気軽に相談に来てください。



◎相談の予約方法・相談できる時間

基本的に、生徒の相談は休み時間・放課後となります。予約している人が優先になります。予約方法は、カウンセラーだより4月号①(HP>本校の特色>教育相談)か、相談室のドアの掲示をご確認ください。保護者の方は、先生を通して予約するか、下記の直通電話にお電話ください。SCの不在時には、お名前と電話番号を留守番電話に残していただければ、次の出勤時に折り返しの連絡をいたします。[相談室直通電話: 03-3308-2531 第四中学校: 03-3308-1175]

	1月	2月	3月
池田(火)	18日 25日	1日 8日 15日	1日 8日 15日 22日
保田(木)	13日 21日(金) 27日	3日 10日 18日(金)28日(月)	3日 10日 17日

～レジリエンスを高める方法（逆境やストレスに強い心を作るヒント）～

レジリエンスとは…

大きなストレスや挫折を経験すると、心が傷ついたりします。
そのような失敗や逆境をバネにそこから立ち直る力がレジリエンスです。

☆レジリエンスを育むために…

ネガティブな思考になっている時でも、捉え方次第でポジティブな発想をすることができます。
そこから自分の強みを見つけていくことができます。

例)「自分は努力してもだめだ」→「自分は努力しようとしている」→「自分は向上心がある」

☆ポジティブな思考になるためのトレーニング

①「私は、～～だ。」(I am)	自分を肯定する言葉を入れる。
②「私は、～～ができる。」(I can)	自分のできることを入れる。
③「私は、～～を持っている/～～がある。」(I have)	自分が大事にしている人や物を入れる
④「私は、～～が好き。」(I like)	自分が好きだと思うことを入れる。

Point ネガティブな気持ちになっている時も、①～④を意識すると前向きな気持ちになり、傷ついた状況から立ち直りやすくなります。