

スクールカウンセラーだより

令和2年8月

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志 (都 SC)
池田 花 (市 SC)

◎ご挨拶

例年になく短い夏休みが終わりました。皆さん、どんな夏休みを過ごしましたか。1学期は、いろいろと先が見通せず気づかないうちに疲れをためてしまっていたのではないかと思います。この休みでうまくリフレッシュできているといいな、と思います。2学期もよろしくお願いします。

◎相談場所・時間予約方法について

：第一号に詳しくのっていますので、HP等でご確認ください。
また、相談室のドアにも貼ってあります。

◎2学期の相談室開室予定日 (基本的に池田は火、保田は木です。予定変更もあります。)

	9月	10月	11月	12月
保田	3日 10日 24日 28日(月)	8日 15日 22日 29日	5日 12日 19日 26日	3日 10日 17日
池田	1日 8日 15日 29日	5日 13日 20日 27日	10日 17日 24日	1日 8日 15日 22日

[相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175]

※ スクールカウンセラーは保護者からの相談も受けております。気軽にご連絡ください。

◎ 生徒の皆さんへ

テストや部活で課題に取り組む時、「自分にはこれぐらいなら出来る！」と思って頑張ると、何だか普段より積極的に行動出来ていて、しかも課題も上手く出来ている気がする、そんな経験はありませんか？

カナダの心理学者のアルバート・バンデューラ(1925～)は、この「自分にはきっと出来るはず」という感覚を“自己効力感”と呼びました。自己効力感が高いほど、課題の達成率が高くなり、より達成に向けて努力を行えるようになりますとされています。この自己効力感を高めるために効果的と言われている4つの要因を紹介します。

- ① 達成体験：自分で行動を達成できた体験
- ② 代理体験：他人の達成経験を見て、「自分にも出来そうだ！」と感ずること
- ③ 言語的説得：周りから「あなたなら出来る！」と励まされること
- ④ 生理的情緒的高揚：苦手な場면을克服できたことで自己効力感が強まること