

第11号

相談室だより



令和6年3月
調布市立神代中学校
校長 生野まゆみ
スクールカウンセラー
齋藤真理子 矢吹麻理奈

早いものでもう3月。今年度も残りわずかですね。様々な経験を通して自分を見つめ、成長を感じることができる節目の時です。新たなステージへの原動力となることでしょう！4月から新たな一步を踏み出すみなさんをスクールカウンセラーも陰ながら応援しています。

◇レジリエンス～立ち直る力、しなやかな心～

“レジリエンス”とは「回復力」「弾力性」などの意味を持つ言葉で、物質が外力を吸収して変形し、元の形に戻ろうとする性質をあらわす物理学用語として用いられていました。心理学では「大変なことがあっても立ち直ることができる力」「しなやかな心」という意味で用いられ、どのような環境でも柔軟に自分を適応させることができると捉えることができます。日本では2011年に起きた東日本大震災でその重要性が再認識されました。

レジリエンスは誰にでも備わっている力です。レジリエンスが高まると、うまくいかないことや落ち込むことがあった時に、気持ちを早く切り替えたり、ストレスと上手に付き合えるようになったりします。では、どうしたら高めることができるのでしょうか？ポイントは以下の通りです。

生活習慣を整える

十分な睡眠と、バランスのよい食事は気持ちの安定につながります。



自分の良いところ、得意なことに目を向ける

人と比べることなく、あるがままの自分を受け入れることができ、新たなことにチャレンジしてみようという希望がもてます。

人とのつながりを大切にする、サポートを受ける

人とのつながりがあることは心強いものです。うまくいかない時には、相談したり教えてもらったりすることで、安心してやってみようという気持ちになります。

ポジティブ、柔軟な思考を持つ

例えば、失敗した時に「また失敗するかもしれない」と考えるとさらに不安で何も手につかなくなりますが、「失敗は成功のもと」と考えると、対策を考えたり気持ちにゆとりができたりします。

相談することもレジリエンスを高める方法のひとつです。ぜひ相談室も活用してくださいね！

♪ 3月の開室予定 ♪

火曜日 (SC 齋藤) : 5日

金曜日 (SC 矢吹) : 8日、15日



☆生徒のみなさんは昼休みと放課後に予約、相談できます。相談室は2階、事務室の並びにあります。気軽に声をかけてくださいね。

保護者のみなさまへ

今年度も相談室をご利用いただきありがとうございました。これからも保護者のみなさまにとって身近で安心して相談できる場所としてご利用いただけたら幸いです。

相談室直通電話 : 042-482-0184

神代中学校 : 042-482-0171

*担任、養護教諭を通じて申し込むことも可能です。