

相談室だより No.3



令和6年2月発行
匝瑳市立野栄中学校 相談室

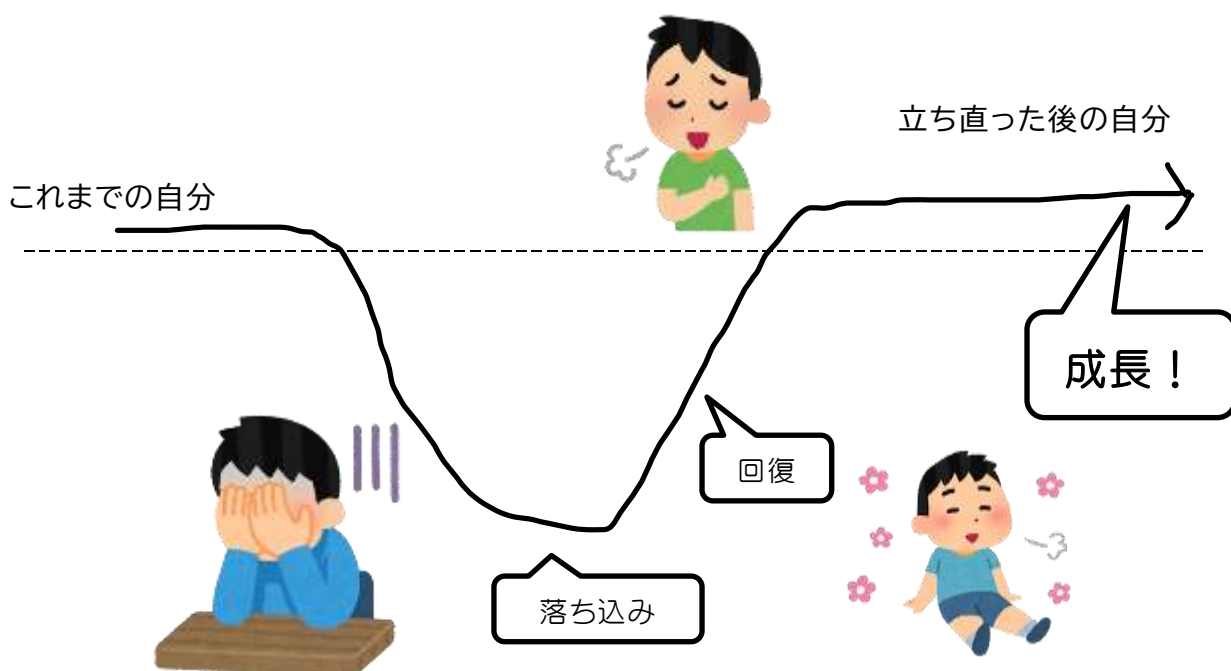
暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
今年は辰年です。皆さまにとって龍のように上り調子になる一年となるといいですね。
今年もよろしくお願いいたします。
今回のお便りでは、“レジリエンス”についてお伝えします。



“レジリエンス”とは何でしょうか？

“レジリエンス”という言葉は英語です。英語では、resilience と書きます。
私たちは、失敗したり、災害にあたりしたときに、とても落ちこみます。
もう二度と立ち直れないと思うこともあるかもしれませんが、しかし、実際には時間がたつと、少しずつ立ち直り、心の傷もいやされていきます。
それは、私たちが「レジリエンス」という落ちこみから立ち直る力を持っているからです。
レジリエンスは“心のしなやかさ”とも呼ばれます。

☆ どのように立ち直っていくのでしょうか？



立ち直るときは成長する！

人は落ち込みから立ち直るとき、元の状態に戻るだけではありません。その経験を経て、人間として成長することができるといわれています。

困難なことや苦しみはなかなか消えてくれないかもしれません。しかし、だれもが立ち直る力をもっています。人によって、出来事によって、立ち直るまでの時間は様々です。次の日には大丈夫、と思う人もいれば、1か月、またはそれ以上かかる人もいます。しかし立ち直る日は必ずくるといわれています。



困難を乗り越える力に必要なものは何でしょうか？

- 体も心も元気に過ごすこと、明るい気持ちでいること。
=よく寝てよく食べておくこと。=明るい気持ちはどのようにふくらませますか？(人それぞれ方法があります)
- 「自分っていいところもあるよね！」「自分のこと好きだな」と思う気持ち
- 「なんとかなるさ〜」と思えること
- 自分を助けてくれる人がいることを知っていること=自分のサポーターって誰でしょうか？探してみましょう！

他にもあります。全てあてはまらないといけないということはありません。相談室で一緒に探したりお話を聞いたりできます。お待ちしております。

参考図書：上島博著『イラスト版子どものレジリエンス-元気・しなやか・へこたれない心を育てる 56 のワーク』
2016年 合同出版株式会社

☆ スクールカウンセラーに相談してみたい、と思ったら・・・

相談の事前申し込み(予約)の方法について

- ※ 相談の予約方法は主に2つあります。
- ① 相談の予約は、担任の先生、保健室の先生が受け付けてくれています。他の先生にも相談したいことを伝えてもらえれば、相談の予約までつなげてくれます。
- ② 直接スクールカウンセラーに予約を取る
- ※ **事前に申込み(予約)をしてもらえると確実に時間を取ることができます。もちろん、急な相談でもOKです。いつでも声をかけてください。**



保護者の皆さまへ

保護者の皆さまのお子さんに関することについてもご相談に応じています。お待たせすることのないよう予約制をとっております。ご希望の日時を学校までお知らせ下さい。

(担任、養護教諭、教頭が窓口になります。☎67-2415) お気軽にご相談ください。

スクールカウンセラー勤務予定日

2月 7、14、15、22、28、29日
3月 6、7、13、14、21日