

スクールカウンセラーだより

令和3年10月

みなさん、こんにちは！木曜日担当の吉田です。このところ、急に真冬のような寒さを感じることも増え、体調を崩したりしている人も多いのではないのでしょうか。秋は過ごしやすい季節ですが、気温差も大きく、体やこころの調子を崩してしまいやすい時期でもあります。夏の疲れも出やすいので、「なんだかやる気がしない」「もう頑張れない・・・」など、気持ちが落ち込んでしまうこともあるかもしれません。突然ですが、みなさんは、そんな時、どうしていますか？

逆境をはねのける「レジリエンス」

「レジリエンス」という言葉を聞いたことはありますか？「レジリエンス」とは、「嫌なことや落ち込むことがあっても、それをはね返し立ち直ることができる力」です。ボールを思い浮かべてみてください。押ししても元に戻りますよね。そのような力で、誰もが必ず持っている力です。

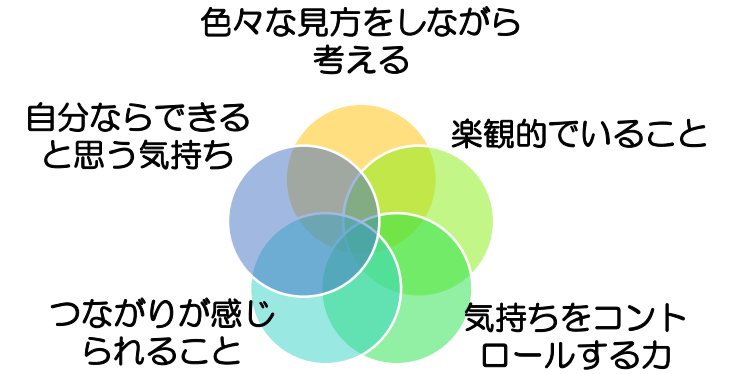


レジリエンスの5つの要素

レジリエンスには、大きく5つの要素があります（図を参照ください）。みなさんは、5つのなかでいくつの要素が当てはまりますか？得意な力もあれば、反対に、「あまりないなあ・・・」という要素もあるかもしれません。

レジリエンスは、育んでいくこと、高めていくことができる力でもあります。こ

れまで自分はどのように困難を乗り越えてきたのかを振り返ってみることも、レジリエンスを高めることにつながりますよ。



（図 レジリエンスの5つの要素）

新型コロナウイルスの影響

もあり、みなさんもまだまだ大変な時が続くかと思います。「レジリエンス」の5つの力もぜひ意識してみてくださいね。

カウンセリング・ルームのご案内

少し話を聞いてほしいな、といった時にも利用できます。どんなことでも大丈夫ですので、いつでも気軽に来室してくださいね。



○ 曜日別担当カウンセラー

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	藤堂 吉基	藤堂 吉基	吉野 京子	吉田 藍	海内 貴樹

スーパーバイザー：片山 和男

○ 連絡先・予約先 ※原則として予約制ですが、空き時間には随時相談に応じます。

- 中学・高校保健室に直接来室して予約をする
 - 電話にて高校保健室に予約する 052 - 721-1521 (代)
 - 携帯電話に電話 090-8672-8677 (平日 9:00~17:00)
- ※つながらない場合は留守番電話に名前と電話番号を録音して下さい。折り返しお電話します。