

## カウンセラーから

市工のみなさん、こんにちは。学校が始まり3か月が経ちましたが、元気に過ごしているでしょうか。新型コロナウイルス感染拡大からは1年以上が経ちました。感染予防と付き合い続ける毎日が続いていますが、しっかりと対策をしながら日々活動しているみなさんを見て、素晴らしいなあと思っています。

私たちは生活を送る中で様々な問題、課題と向き合わなければなりません。そんな時、逆境に負けない“心の粘り”を持っていきたいですね。今回は“心の粘り”である「レジリエンス」についてお伝えしたいと思います。



### <レジリエンスとは>

学校生活での人間関係、苦手な勉強、部活動での伸び悩み…このような様々な問題を乗り越えるために必要なのが「レジリエンス」です。「レジリエンス」は心の弾力、反発力のことで、「強い風にも重い雪にも、ぼきっと折れることなく、しなまってまた元の姿に戻るように、何があっても立ち直れる力」と言うイメージがしやすいでしょうか。レジリエンスの高い人は、逆境があったとしても柔軟に対応し、乗り切ることができます。

### <レジリエンスを鍛えるには>

#### ① 大切な人との繋がりを育む

家族や友人など、大切な人との関係がしっかりしていると人はたくましくなります。

#### ② 危機は必ず乗り越えられるものだと知る

起こった事実は変えられなくても、問題にどう対応するか、は変えることができます。

#### ③ 変化は人生の一部だと受け入れる

自分の力では変えられないこともあります。それを受け入れ、「変えられること」に意識を向けてみましょう。

#### ④ 目標に向かって、少しずつでも歩み続ける

小さくても向かうべき方向へ向かっている…と感じられるようなことをしましょう。

#### ⑤ 自己発見の機会を探す

苦しみ、もがいたことで得た何かがあるはず。成長したポイントを探してみましょう。

#### ⑥ ものごとを大まかにみる

今のつらさにフォーカスせず、広い視野を持ち、長い目で考えてみましょう。

レジリエンスは「落ち込まない」という強さではなく、その状態から回復する力です。人は誰でも落ち込むことがあるものです。レジリエンスを高めることで、逆境を成長するチャンスに変えていきましょう。

参考…アメリカ心理学会（APA） 「レジリエンスを育てる10の方法」

スクールカウンセラー 我妻 ひろみ



夏休み（7月22日～8月24日）以降の相談予定日

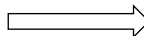
- 8月31日（火）
- 9月7日（火） 14日（火） 21日（火）
- 10月5日（火） 12日（火） 19日（火） 26日（火）
- 11月2日（火） 9日（火） 16日（火） 30日（火）
- 12月14日（火） 21日（火）

※ 冬休み中の相談日はありません

## 教育相談室へようこそ 相談予約のしかた

### 生徒のみなさんは . . . . .

つぎのどれかの方法で相談の前に予約してください。

- (1) 担任の先生か養護教諭(保健室の先生)にお願いして予約してもらう
- (2) メール soudan-st@sendai-c.ed.jp で予約。QRコードはこちら  メールアドレスだけでは誰だかわからないので、クラス氏名、相談希望日時を書いてください。相談内容はメールに書かないでください。
- (3) 相談室直通電話 022-237-5355 ( 相談日の 9:30~16:30 ) で予約する
- (4) 教育相談ポストで予約する



### 教育相談ポストを利用したカウンセリングの申込みの流れ

ポストは事務室前のカウンターに設置してあります。申込用紙はポストの上にあります。(ポストは施錠されていて、スクールカウンセラー以外は開けることができません)

1. 申込用紙に記入例のように記入し、ポストへ入れる。  
「呼び出し名」は、用紙に記入した本人とスクールカウンセラーしかわからない暗号名です。カウンセリングの予約日は火曜日(9:30~16:30)です。

記入例

カウンセリング申込用紙			
電気科 1年 3組	氏名: 前田 敦子		
呼び出し名:	エヴァンゲリオン		
希望日時	第一希望	9月 10日	時間: 昼休み ・ 放課後
	第二希望	9月 17日	時間: 昼休み ・ 放課後


2. 申込みの結果を、スクールカウンセラーが 教育相談室前 の ホワイトボード に記入する。

9月10日  
放課後 (15:40 ~ 16:30) 予約名 エヴァンゲリオン

3. ホワイトボードに予約が書かれていることを確認したら、その日時に来室する。

### 保護者のみなさんは . . . . .

つぎのどれかの方法で相談の前に予約してください。

- (1) 担任の先生か養護教諭(学校の電話番号 022-237-5341 )を通して予約
- (2) メール soudan-st@sendai-c.ed.jp で予約。QRコードはこちら  メールアドレスだけでは誰だかわからないので、氏名、相談希望日時を書いてください。相談内容はメールに書かないでください。
- (3) 相談室直通電話 022-237-5355 ( 相談日の 9:30~16:30 ) で予約



予約していなくても、「入室OK」の札がドアにかかっている場合は、利用できます。

