

スクールカウンセラーからのお知らせ

スクールカウンセラー 吉田 晴美

年が明けると同時に本格的な冬がやってきました。毎朝温かい布団から出るのが辛く感じている人もいるのではないですか？ 今年の冬は特に寒く、いろんな所で大雪の被害が出ているようですが、南半球のオーストラリアでは、摂氏 47 度にまで気温が上がったというニュースが報道されました。どちらにしてもその環境の中で、適応していく工夫をしていかないといけないということでしょうか。

私たちの体や心には、状況や環境に適応していく能力が備わっています。そして、それは、いろんな経験を積み重ねることによって強くしていくことができるのですが、なかなかその事に気付くことができなくて、嫌なことが起こるたびに「私は不幸だ」「どうせ私なんか…」などと落ち込んでしまう事もおこります。

そこで今回は、「レジリエンス」という考え方をご紹介します。これは、アメリカのウォーリン夫妻によって提唱されました。私たちの心が、逆境を乗り越えて成長するために必要な考え方や行動のしかたを7つのレジリエンスとして紹介されました。

七つの「レジリエンス」

1. 洞察

難しい問題について考え、合理的な答えを出す習慣

2. 独立性

家族との緊密な関係から自立した自分を認める

3. 関係性

他の人々との共感的な関係を構築する

4. イニシアティヴ

問題に立ち向かうこと 労の多い課題によって自分自身を強化していく傾向

5. 創造性

今起きている状況を違ったとらえ方をし、目的を持ち込むこと

6. ユーモア

状況の中におかしさを見付ける。笑い飛ばしてしまう

7. モラル

良識的な考えを持つことで自分の人生をよりよい物にしていこうとすること

(参考資料「サバイバーと心の回復力」スティーヴン・ウォーリン、シビル・ウォーリン)

もしかしたらわかりにくかったかもしれませんが、私たちの心は、「もうダメかもしれない」と思っても、そこから抜け出し成長する力を持っていて、誰でもその力を自分で引き出すことができるのだということです。困難に負けずに色々取り組んで見ましょう。

小田北中学校には、毎週火曜日に来ています。悩みがあってもなくても誰かに話す事で、それまでとは違う何かが見つかることもあります。こんなこと人に話してもわかってもらえないんじゃないとか、恥ずかしいとか、思っていることを知られたくないとか、いろいろ考えるかも知れませんが、一人で悩み続けるより誰かと一緒に考える方がいいこともあるので、気軽に話しに来てみて下さいね。

カウンセリングを申し込む時は・・・。

担任の先生か佐伯先生に言って下さい。部活の顧問の先生や、保健室の先生でももちろん構いません。

3学期のスクールカウンセラーの予定

1月	16日	23日	30日	
2月	6日	13日	20日	27日
3月	6日	13日	20日	

保護者の方へ

こどもたちの心の成長は、おとなが思っているより急激に起こります。昨日までできなかったことができるようになったり、しっかりした受け答えをするようになったり、また反抗的な態度や自虐的な言動など、心配な変化も起こってくる時期でもあります。保護者の方が、そうした変化をどうとらえたらいいかわからない時や、対応に迷われる事もあるかもしれません。

スクールカウンセラーは、学校の先生とは違った視点からこどもたちの行動や心の動きをとらえていく役割を持っています。先生には話しにくいことや、学校生活以外の日常生活の中で困っておられること、子育て全般についての諸々など、気軽に話してみただくことで、心が軽くなり別の解決方法が見つかるかもしれません。

3学期は、上記の日程で朝9時半から夕方4時頃まで学校に居ります。お仕事等でご都合がつかないようでしたら時間帯の変更も可能ですので、お問い合わせ下さい。こどもたちの学校生活、そして大事な将来につながる心のサポートをしていきたいと考えております。よろしくお願い致します。