

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 鈴木里佳

4年に1度のオリンピックが開催された2016年夏、みなさんはどのように、過ごされましたか？1・2年生は勉強や部活動など、3年生は就職・進学準備などと充実した時間が過ごせたでしょうか？

さて2学期がスタートして、これからは勉強やスポーツ、芸術活動に励みやすい季節となりますね。自分の目標を明確にしてスモールステップを踏みながら、目標を達成出来るといいですね。



「折れない心」レジリエンス

一生懸命頑張ったのに結果が出なかったということはありませんか？「あんなに頑張ったのに、どうして…」と、心が折れる、情けない気持ちになりますよね。でも、失敗したことに一喜一憂していたら前に進めません。心が折れないための4つの要素(個人力)プラス*人間関係を紹介します。

①感情コントロール

状況に一喜一憂しない平常でいる。一喜一憂するのはエネルギーの消耗となる。

②自尊感情

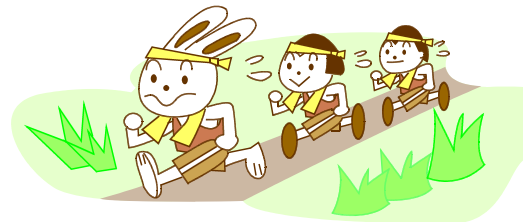
自分の力を過小評価しないこと。自分には価値があり大切な存在であると思うこと。

③自己効力感

失敗を繰り返す中でも少しずつ成長前進していると感じること。インターバルトレーニングなどは、体力の限界を乗り越える経験を通じてレジリエンスに効果があると推奨。

④楽観性

失敗の中でもいつか成功すると考える。



*人間関係

自分の世界にこもってしまうと、周りから支援が得られないので力が弱まってしまう悪循環になるので、愚痴を言ったり、困った事を話したり、一緒に笑ったりという人間関係がとても重要。

スクールカウンセラー来校日 9/13・20・27 10/18・25

保護者の皆様へ

夏休み中、お子様たちの様子はいかがでしたでしょうか？2学期が始まり昼夜逆転や不規則な食事の時間など、生活リズムの乱れがなかなか修正できないこともあります。何かお気づきのことやご心配のことがありましたら、ぜひご連絡を頂ければと思います。早目の対応が早い改善や解決につながります。