

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

寒い日が続いていますが、風邪など引いていませんか？
行事の多い2学期も今日で終わりですが、振り返ってみてどうでしたか？
良かったことや残念だったこと、嬉しかったことや悔しかったこと、
感動したり、また悩んだりと…たくさんの経験を通して身も心も一回り
大きくなったのではないのでしょうか。



『後悔を好機に変える』

2015年を振り返り、良いこと悪いこともあったと思いますが皆さんは、悪いことはどのように捉えていますか？「もしあの時、……していれば」と、以前の意思決定に対する後悔感情にずっと捉われてしまうこととなり、自己嫌悪に陥ってしまう事になるでしょう。しかし、後悔した気持ちを活かして以前と同じような状況に直面した際に前とは異なる答えを見つけることや、他の道を探すことなどによって人は先に進んでいくことが可能です。

あなたは2015年、何を後悔していますか？



- *もし、勉強していたら・・・
- *もし、早く起きていたら・・・
- *もし、一時停止をきちんとしていたら・・・
- *もし、好きと彼女に告白していたら・・・
- *もし、資格試験に挑戦していたら・・・



人間の感情に不要なものはありません。問題解決や成長を求めるために持つ心のメカニズム、それが「後悔」です。だから、「後悔」を良く理解すればあなたは、より豊かな選択肢を持ったことになるというわけです。あなたの2016年、後悔を好機に変えましょう！ 『後悔を好機に変える』（ニール・ローズ著）（副題：イフ・オンリーの心理学）



学校生活の中で、友だちとの関係や勉強、家族のことで悩みや不安は誰にでもあるものです。そんな時は気軽に相談室に来て下さい。スクールカウンセラーと一緒に話しながら、解決方法を探していきましょう。みなさんの来室を待っています！

保護者の方々の相談も受けます。希望する方は電話で全日制（22-2551）定時制（22-2552）で申し込むか、担任の先生にお伝えください。

スクールカウンセラー来校日 1月12. 19. 26日
2月2. 9・23日