

# カウンセラーだより



2024年度 2月号

谷越（月・水・金） 山下（火・木）

## どんな時でも自分らしく

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの山下と谷越です。3学期も残りわずかとなり、来年度からの新生活に向けて準備や努力をしている方が多いのではないのでしょうか。新生活は楽しみでもあります慣れないこともあって戸惑う時もあるかと思います。今回はどんな時でも自分らしくいられるためのヒントをお伝えします。

### 困難をしなやかに乗り越えて自分を回復させる力「レジリエンス」

皆さんは「レジリエンス」という言葉を聞いたことはあるでしょうか？元々は物理学の用語で「外から加えられた力によって変形した物質が元に戻ろうとする力や性質」といった意味でしたが、近年では「困難をしなやかに乗り越えて自分を回復させる力」としてビジネスの世界でも注目されています。このレジリエンスを高める6つの要因をご紹介します。

### ✿✿✿✿✿✿ レジリエンスを高める6つの要因 ✿✿✿✿✿✿

#### ①自己認識

自分の考え方、気持ち、性格、行動など自分を客観的に理解する力です。困難に直面した時に自分が置かれている状況も含めて客観視することで解決の糸口を見つけやすくなります。

#### ②自制心

目的とする結果を得られるように、自分の考え方、気持ち、行動などを変化させる力です。ネガティブな気持ちや考え方に陥ったとしてもとらわれ続けられないことが大切です。

#### ③精神的柔軟性

困難に陥ると物事の見え方は狭まり、考え方も凝り固まりやすくなります。そんな時は多角的に捉えることを意識すると次第に本質が見えてきて上手く対処できるようになるでしょう。

#### ④現実的楽観性

物事のポジティブな面とネガティブな面の両方を認識したうえで「きっと上手くいく」という信念と希望を持つ前向きさのことです。この前向きさは自分の力をどう活用したら良いのか見定める時に役立ちます。

### ⑤自己効力感

「自分ならできる」「きっと上手くやれる」という感覚です。困難にひるむことなく果敢に挑もうとする原動力になります。

### ⑥人との繋がり

困難を乗り越えるには自分だけの力では限界もあります。時には人に頼って助けってもらうことも大切であり、人との繋がりに支えられて自分らしくいられることも多いです。

## 【カウンセラー室のご案内】

#### ◆開室日

毎週（月）～（金）に開室しています。曜日によってカウンセラーが変わります。

（月・水・金）：谷越（男性）      （火・木）：山下（女性）

#### ◆相談時間

昼休み（12:45～13:30）と放課後（15:30～17:00）に受け付けています。

#### ◆カウンセラー室の場所

1階の保健室を進んだ先の右手に見える一番奥の部屋になります。

#### ◆予約方法

◎月～金曜日

カウンセラーに直接予約を取ることができます。

昼休みと放課後はカウンセラー室にいますので、声を掛けてください。

他にも、担任、部活顧問、養護教諭など、皆さんにとって身近な先生に予約をお願いしてください。

## 【カウンセラーの出勤予定日】

### 2月

月	火	水	木	金
3 谷越	4 山下	5 谷越	6 山下	7 谷越
10 谷越	11 建国記念日	12 谷越	13 山下	14 谷越
17 谷越	18 山下	19 谷越	20 山下	21 谷越
24 振休	25 山下	26 谷越	27 山下	28 谷越(午後)

### 3月

月	火	水	木	金
3 閉室	4 山下	5 谷越	6 山下	7 谷越
10 谷越	11 山下	12 谷越	13 山下	14 谷越
17 谷越	18 山下	19 谷越	20 春分の日	21 谷越
24 谷越	25 山下	26 谷越	27 山下	28 閉室
31 閉室				