

1月

2021

カウンセリングルーム(使い)

2021年を迎えて

新しい年、そして学年最後の3学期がスタートしましたね。今年もいつもの生活に戻るにはまだまだ時間が必要です。昨年、様々なことが制限される生活になり、初めて普通の生活がどれほど大切なのかを実感しました。当たり前のことを当たり前と思わずに、日々を過ごしていきたいですね。

3学期は締めくくりの学期でもあります。今までを振り返りやり残したことにチャレンジしていきましょう。

しなやかに、柔軟に

レジリエンス (resilience) という言葉を耳にすることがあると思います。“弾力性”、“復元力”、“回復力”などと訳されます。元々は物理学用語として使われていたようですが、最近では心理学の分野でも外の力(例えばストレスなど)が加わっても、上手に受け止め、跳ね返し、適応していく力として使われるようになってきました。まさしく今は適応力としてレジリエンスが求められていると思います。柔軟な考え方やしなやかな感性が大事ですね。レジリエンスは誰にでも備わっている力ですが、個人間でその強弱に差があります。友人や家族など大切な人との間で信頼し安心できる関係を築くこと、様々な事態を受け入れながら自分はどうしたら良いのか考えていくことなどでレジリエンスを学んだり育てたりすることもできます。まだまだこれからも生きていく限りは色々なことが起こると思います。みなさんのレジリエンスを育み、発揮できれば良いですね。



「ブタのいどころ」 小泉吉宏 作

- 相談日 1月 15日 22日 29日
 2月 5日 12日 19日 26日
 - 相談時間 11:00 ~ 17:30まで
 - 相談場所 カウンセリングルーム (正面入口 右手)
 - 申し込み窓口 担任の先生、生徒指導 先生、直接 まで
2021. 1. 12 スクールカウンセラー