

# 9月 カウンセリングルーム(使用)

## 夏休みが明けて…



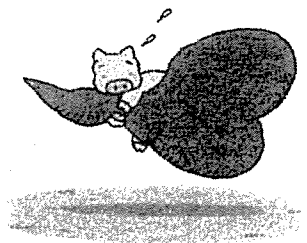
夏休みが明けて1週間がたちました。まだまだ暑い日も続っていますが、生活リズムは戻ってききましたか？部活など暑くても外に出ることがあった人はそうでもないかもしれませんが、クーラーの効いた部屋で1日の大半を過ごしていた人にとってはちょっとしんどいかなあ。でも、早めに寝るなど自分自身でも気をつけて身体の調子を整えていきましょう。2学期は行事もたくさんあります。良い思い出になるよう過ごせたら良いですね。

## レジリエンス(resilience)って？



みなさんは“レジリエンス”という言葉を知っていますか？“回復力”“復元力”“回復力”などと訳されると思います。もともとは物理学用語として使われていたようですが、最近では心理学の中でも“ストレスに対応し、回復する”という意味をもって使われています。生活の中でのストレスや、トラブル、逆境のことがあっても、上手に受け止め、跳ね返し、適応していく力のことです。レジリエンスは誰にでも備わっている力ですが、人によってその強さは違います。友だち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、そして様々な事が起こってもそれを受け入れながら、自分はどうしたら良いのかを考えていくことが、レジリエンスを育てていくことにもなります。右のシッタカブツタのように、こころはどんどん変化して行きます。“悲しい”だけに留まらず、それを受け入れるとまた次の何かが見えてくるのではないのでしょうか。中学生活もまだまだ「ブツタとシッタカブツタ2」小泉吉宏作 色々なことがあると思います。“しなやかに”“柔軟に”対応しながらみなさんのレジリエンスを育てたいと思います。

心は強くなる  
心は弱くなる  
心は強くなる  
心は弱くなる  
心は強くなる  
心は弱くなる  
心は強くなる  
心は弱くなる  
心は強くなる  
心は弱くなる



○相談日 9月 1日 8日 22日 29日

10月 6日 20日 27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 藤原先生、直接五島まで

2022.9.1 スクールカウンセラー 五島