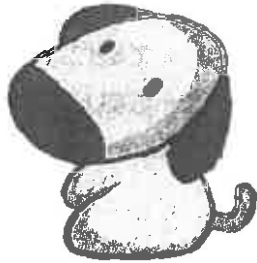


スクールカウンセラーだより



皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの長谷川です。
毎日とても暑い日が続いていますね。ワールドカップも話題
になっていますが、寝不足になったりしていませんか？
水分補給をしっかりと、体調を崩さないようにしてくださ
い。

さて、今回は自分自身のことを少し考えてみましょう。

あなたの長所・短所をあげるとしたら？

「自分の短所をあげなさい」と言われたら、あなたは何を挙げますか？飽きっぽい・怒
りっぽい・口下手・神経質・・・いろいろ挙げられると思います。それでは逆に「自分の
長所を挙げなさい」と言われたら何を挙げますか？

人は自分の短所・他人の短所には気づきやすい

不思議なもので、人は自分や他人の短所はすぐ見つけれられるのですが、長所は思いつき
にくい傾向があります。皆さんはどうでしょう？

でも実は、思ったより簡単に自分や人の長所を見つける方法があるんですよ。

短所を長所に変換する方法

例えばあなたが「飽きっぽい」という短所があると思っているとしましょう。「飽きっぽ
い」ということは、「興味が移りやすい」ということでもあるので、別の角度から見ると「新
しいものを発見しやすい」という長所があるかもしれません。

また、「口下手」という短所を別の角度から見ると、「聴くことが得意」とも言えるので、
「傾聴力（人の話に耳を傾ける力）」という長所があるかもしれません。

もし、あなたがこの方法で、友達の短所から長所を発見出来たら、ぜひ教えてあげて下
さい。もしかしたら、友達の頑張る力を引き出せるかもしれません。

SCからの宿題

それでは、私、スクールカウンセラー長谷川から皆さんへ宿題です。テレビを見る時間
の5～10分だけ、自分のことを見つめ直すための時間として使ってみてください。

自分の長所と短所を探す時間を取ってみましょう。もしかしたら、短所だと思っていた
ことが意外と長所として見つけられて、自分にはこんな一面もあったんだって、新しい自
分を再発見できるかもしれません。

自分の短所は見つけられるけど、長所は思いつかない！どうやって探せばいいの？という時は、周りを見渡して、普段から関わりのある人に聞いてみてください。先生に聞いてみるのもいいでしょう。お父さんやお母さんに聞いてみるのもいいかもしれませんね。身近にいる友達に聞いてみるのもいいかもしれません。なかなか恥ずかしくて聞けない！っていう人もいるのではないのでしょうか。そんな時はスクールカウンセラーに話してみてください。何かお手伝いできることがあるかもしれません。

今後のスクールカウンセラーの来校予定日

【1 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
4		5	30	6	6	7	4
					13		11
					20		
					27		

【2 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
8	29	10	3	11	7	12	5
9	5		10		14		12
	12		17		21		19
	19						

【3 学期】

月	日	月	日	月	日
1	9	2	6	3	6
	16		20		
	30		27		

勤務日 水曜日（勤務していない週もあるので確認をお願いします）

勤務時間 9：30～16：15

校内をブラブラ散歩してるよ。
どんどん声をかけてね！

