

## スクールカウンセラーだより

東中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの長谷川です。毎日じめじめした日が続いていますね。水分補給を忘れずに睡眠・食事をしっかりとって体調を崩さないようにしてくださいね。

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、スクールカウンセラー長谷川から皆さんへ宿題です。テレビの時間の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れられて、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？っていう時は、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。

#### 今後の来校予定

##### 【1 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
4		5	8 (金)	6	5 (金)	7	3 (金)
			15 (金)		12 (金)		10 (金)
			29 (金)		26 (金)		17 (金)

##### 【2 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
8	28 (金)	10	2 (金)	11	6 (金)	12	4 (金)
9	4 (金)		16 (金)		13 (金)		11 (金)
	18 (金)		23 (金)		27 (金)		18 (金)
	25 (金)						

##### 【3 学期】

月	日	月	日	月	日
1	15 (金)	2	5 (金)	3	5 (金)
	22 (金)		12 (金)		
	29 (金)		26 (金)		

勤務日 金曜日（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



#### 保護者の方々へ

何かお困りのことはありませんか？保護者の方々が不安定になってしまうと、自然とお子様にも影響が出てきてしまいます。困りごとがあって、誰にも話せずに悩んでいらっしゃいましたら、スクールカウンセラーに話してみませんか？その時は教頭先生または担任の先生に伝えていただき、スクールカウンセラーの勤務日を確認していただければと思います。（東中学校 Tel：0242-66-2329）