

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。
いつもと違う夏。夏休みが終わって10日経ちました。皆さんは
どんな日々を過ごしていますか？今年の夏はとても暑く、それももう
少し続くようです。冷房を上手に活用しながら水分補給を忘れずにこ
の暑さを乗り越えましょう。

では今回はストレスと上手に付き合っていくために身に付けてほしい**“レジリエンス”**という考
え方を紹介したいと思います。

皆さんは「ストレスに負けない強い人」というとどんな人をイメージしますか？いやなことや、
つらいことがあっても、ビクともしないような屈強な人でしょうか？しかし、今回紹介するレジリ
エンスという言葉は、日本語に直すと「回復力」と訳されるように、いやなことやつらいことがあ
って沈んだり落ち込んだりしても、元の状態に回復できることがストレス社会を生きていくために
重要であると考えられています。トランポリンのようにどんなに沈んだとしても、それを糧にして
より高みを目指していくことが出来たらいいですね。

APA（アメリカ心理学会）による「レジリエンスを身につけるための10の方法」

「臨床心理学」（金剛出版、2017年9月、第17巻第5号 p.603）より抜粋

- 1.人間関係を構築すること
- 2.危機を乗り越えられない問題として考えないこと
- 3.変えられない状況を受容すること
- 4.目標を立てて、それに向かって進むこと
- 5.断固とした行動をとること
- 6.自己発見の機会を探すこと
- 7.肯定的な視点を^{かんよう}涵養（ゆっくりと養い育てる）すること
- 8.長期的な視点を維持すること
- 9.希望的な見通しを維持すること
- 10.自分自身を大切にすること



学校生活を送る中で、ストレスを避けて過ごすことはなかなか難しいですね。レジリエンスを身に付けて、心の健康を維持しながら過ごしていきましょう。

しかし、一人では乗り越えられない困難もあることと思います。そんな時はぜひ、スクールカウンセラーに話してみてください。

今後のスクールカウンセラーの来校予定日

【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。困りごとがあっても、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）