

相談室だより

《スクールカウンセラー 阿久津 京子》

休校が続いていますが、皆さんはどのように過ごしていますか。時間がたくさんあるので新たなことにチャレンジしている人もいるかもしれません。今までと同じようにはできないことや、我慢しなければならないこともあるので疲れやストレスの影響が現れていませんか？心と体はつながっています。体調に気を付けて過ごしてくださいね。

《レジリエンスとは》

心理学に『レジリエンス』という言葉があります。「心の回復力」「困難な状況に屈せず強くしなやかに生きる心・能力」という意味です。竹のように、強い風には大きくしななって揺れますが決してポキッと折れたりしない、しなやかに立ち戻る心。これは誰もがもっている心の力です。こんな時だからこそ、みんなのもつレジリエンスを働かせていきましょう。

◎レジリエンスの力を向上させるには

- ・ **自尊感情** 自分のもつ能力、人柄を認めて自己肯定感を高める。
- ・ **感情のコントロール** 目の前の問題に一喜一憂せず、物事を大らかに柔軟にとらえていくようにする。
- ・ **楽観性** ユーモアは大切。「何とかなる」「きっといつか乗り越えていけるんだ」という楽観的な考え方を
する。
- ・ **つながり** 信頼できる人に気持ちを話したりすることによって心が軽くなったり、違うものの見方に触れる
ことができます。人との信頼関係を築く能力はとても大切です。
- ・ **自己効力感** 自分の力を信じ未来の可能性を信じること。自分に期待すること。

★相談室の場所 1階保健室隣の『とーくルーム』です

★予約のしかた 各先生方、養護教諭の牧瀬先生を通じてお申込みください。又は、とーくルーム直通電話にお電話ください。（留守番電話になっております。スクールカウンセラー-在校日に折り返しますの
で、連絡先をメッセージに録音してください。）

小平第六中学校（代表）	042-341-6796
とーくルーム直通	042-341-6815

★在校日 毎週水曜日 9時から5時まで。生徒の皆さんは原則として昼休みと放課後。



《スクールソーシャルワーカー 蛭間 麻耶》

皆さんコロナウィルス対応お疲れ様です。今までにない経験の連続で大変だったと思います。こんなに多くの時間を家で過ごす経験はなかなかないのではないのでしょうか？生活が制限されストレスを感じる半面、自由な時間が増え、自分で自分の時間をどう過ごすか考える機会になったと思います。

さて、今年度初めてのお便りなので、スクールソーシャルワーカーとは何かをご紹介します。

- ① **まずは困った**（頭痛、眠れない、勉強に集中できない、楽しくないなど）を**発見**します。（授業の様子を見ます。）
- ② **自覚症状**がないか本人、家族に**確認**します。
- ③ **原因**は何かを一緒に**探**します。
- ④ 効く**薬**を**処方**します。（食欲、睡眠時間、勉強方法などをアドバイスします。）
- ⑤ 薬がちゃんと効いているか何度も**確認**します。必要な場合は周りの人（先生、家族など）にも協力してもらいます。

実は今回のコロナウィルス対策に似ているところがあります。皆さん体調が悪くなった際にはすぐに病院を受診しますよね？体だけでなく、心の健康も大切です。「困った」があった際は早めの対処が大事なので生活面、心のお医者さんだと思ってぜひ気軽に利用してください。

☆☆相談の流れ☆☆

- ①各クラスの担任の先生、養護教諭の牧瀬先生に声をかけて下さい。
- ②お話を聞く日時を相談して決めていきます。
- ③相談開始。困っていることを聞かせてください。