



相談室だより

令和2年度 第2号



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーのいわたです。まだまだ暑い日が続いていますが、体調を崩したりしていませんか。今年はイレギュラーな学校生活が続いたり、夏休みが短くなってしまったりと、心身ともに疲れを感じやすくなっている人もいるかもしれません。無理をせず、がんばっているところとからだを労わってあげてくださいね♪






高めよう！ピンチをチャンスに変える力「レジリエンス」



みなさんは、「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか。

「レジリエンス」とは元は物理学用語で「回復力、復元力、弾力」などの意味をもつ言葉です。ボールを握って離すと元に戻る様子をイメージしてみてください。このときの、「外からかかった力を押し戻そうとする力」が「レジリエンス」です。心理学上では「ストレスや逆境に対して、柔軟に適応し生き延びていく力、精神的回復力や自然治癒力」といった解釈をします。「レジリエンス」は特別な力ではなく、人が誰しも持っている力です。そして、この「レジリエンス」を高めることで、困難な状況に遭遇して一度は落ち込んでも素早く立ち直ることができたり、状況や課題に上手に適應できるようになったり、さらなる成長につながることで期待されます。つまり、レジリエンスが高い人はピンチをチャンスに変える力が高い人と言い換えることもできるかもしれません。

***** レジリエンスを高める考え方や行動のヒント *****

-  「ない」ものより「ある」もの、「苦手」より「得意」に目を向ける。
-  小さな目標を立て、それを達成する習慣をつける。
-  自分にとって大切なもの（信念）は何かを見つけ、それを守る努力をする。
-  困難や課題を分析し、自分の力で変えられるところを見つけて対策する。
-  難しいことは、人をお願いする勇気を持つ。

スマホが大事?! 大切にしたい3つのこと



あるお寺を参拝したとき、素敵なお説法をお聞きしたので、みなさんにもご紹介したいと思います。みなさんは誰かと比べて、悲しくなったり落ち込んでしまった経験、うまくいかないことにぶち当たって辛い思いをした経験はありますか。私はあります。この説法は、人生の中で様々な困難に遭遇することもあります。心の中にも「スマホ」を大切に携帯してほしいというお話です。「スマホ」とは、「素」「磨」「歩」と書きます。左ページで紹介した「レジリエンス」を高めることにも繋がるお話だと思いますので、よかったら読んでみてくださいね♪



「素」 素直な気持ち。ありのままに。アナと雪の女王でも流行りましたね♪
人生においては、つらいこと、悲しいこと、苦しいことが誰にでも降りかかってきます。そのとき、「元気をださなきゃ」と無理して頑張ろうとすると、心がパンクしてしまいます。まずは、辛い出来事やそれに伴って生じる辛い気持ち、あるがままを、そのまま全て受け入れましょう。

「磨」 周りに求めるばかりではなく、自分自身を磨くことも大切です。
まず、腕を磨きましょう。スキルアップです。自分にできること、得意なこと、好きなことを見つけて少しずつ磨いていきましょう。そして、心も磨きましょう。つまり、心に余裕を持つことです。謙虚な気持ち、周囲への感謝の気持ちを忘れずに、「おかげさま」、「お世話さま」、「お互いさま」、「ありがとう」これらの言葉を大切にしていきましょう。

「歩」 人と比べず、自分のペースで幸せに向かって歩いていきましょう。
人それぞれ、歩む速度や歩み方は違って当然です。誰かと比べて、「自分はダメだ。」というラベルを貼ること、普通や常識にとらわれるのはやめましょう。何もしなくても苦しいことはあるのに、更に苦しみを集めて増やしてしまいます。「苦のラベル」を貼ってはいけません。
比べる＝苦ラベルです。あなたの人生の主役はあなた自身なのです!

カウンセラーは、一人ひとりのお悩みを聞いて一緒に考えるお手伝いをしています。生徒のみなさんも保護者のみなさまも、何か気になることや困ったことなどがあったら一人で悩まず、いつでもお気軽に相談室をのぞいてみてくださいね。

