



令和6年6月 号
スクールカウンセラー 野口恵理

梅雨入り間近、あじさいの色が美しく映える季節になりました。

新年度が始まって2か月になりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？ 新しい環境に慣れてきた人も、新しい環境に慣れず、悩んでいる人もいるかもしれません。先生や友だち、クラスに、部活動に・・・と、すべてがうまくいくというのは難しいものです。環境変化に大なり小なりストレスを感じることはごくごく自然なことです。

今回は、ポジティブ心理学の『24の強み』というテーマで書いてみたいと思います。人には、必ず良いところがあります。私たちは自分の強みを自覚し、積極的に活かすことにより、自信や自尊心、生きようとする意志、幸福感、充足感などが高まります。また、それは目標を達成しやすくしたり、ストレスを感じにくくするなどの効果があるとも言われています。ここに24の強みを紹介します。自分にどんな強みがあるのか考えてみてください。また、友だちとの関わりの中で、お互いの良さを認め合い高めていけるとよいと思います。

それでは、この中から自分の強みについて最低3つは挙げてみましょう。

① 創造性・独創性		⑬ チームワーク	
② 好奇心		⑭ 公平さ	
③ やわらかい頭（判断力）		⑮ リーダーシップ	
④ 学ぶ意欲		⑯ 広い心・許す心	
⑤ 全体を見渡す力		⑰ つつしみ深さ・謙虚さ	
⑥ 勇敢さ		⑱ 思慮深さ	
⑦ 忍耐力		⑲ 自制心	
⑧ 誠実さ		⑳ 美的センス	
⑨ 熱意		㉑ 感謝する心	
⑩ 愛情		㉒ 希望	
⑪ 思いやり		㉓ ユーモア	
⑫ 対人関係力		㉔ 見えない力を信じる力	

知力 知的な働きが大きな役割をもつ強み **対人力** 対人関係の中で力を発揮する強み
人間力 個人から生み出され発揮される強み **統制力** 自己に対する適正な抑制の強み

【子どものためのポジティブ心理学より】

◎6月・7月の相談日時



7日	(金)	10:00~16:00
14日	(金)	10:00~16:00
21日	(金)	10:00~16:00
28日	(金)	10:00~16:00



5日	(金)	10:00~16:00
12日	(金)	10:00~16:00

☆ 相談内容については秘密を守りますので、安心してご相談ください。