



おおぐろの森中学校 相談室だより



令和6年1月10日
スクールカウンセラー 野口恵理

明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、生徒の皆さんが日々の生活を笑って過ごせますようにと心から願っています。

さて今回は、『レジリエンス』という話をしてみたいと思います。レジリエンスとは、大変なことがあったり、嫌な気持ちになったり、元気がなくなったりしても、それを乗り越えていく力の事を言います。もともとは「外力によるゆがみを跳ね返す力」を意味する物理学用語でしたが、その後心理学に取り入れられ、「困難を乗り越える力」として広まりました。人生には、嬉しいことや楽しいことばかりではなく、悲しいこと、落ち込むこと、怒りたい気持ちになることがあります。誰でも失敗をしたり嫌なことがあると、元気がなくなるのは当然のことです。それでも、人は、落ち込んだ気持ちから立ち直って元気になる力があるのです。レジリエンスは生きていく上で欠かせない、とても大事な力です。トレーニングをして、さらに高める方法を身に付けていくと良いでしょう。皆さんはこのレジリエンスという言葉聞いてどのようなことを想像するでしょうか？レジリエンスのイメージをビジュアル化したり、言語化したりしてみましょう。絵で表現するなら、しおれている花が水と太陽の光で、元気になるイメージでしょうか？私は、1歳になる幼児が、何回も尻もちをつきながら、それでも歩こうとしている姿を見ると、あれもレジリエンスではないかと思えます。もちろん、大きな事故や災害で、つらい経験をした後に、それを乗り越えて人間的に成長を遂げるというのはまさにレジリエンスです。皆さんにも、今までに大きなことでなくても、似た経験があるでしょうし、これからもきっとあるでしょう。立ち直るというイメージも、立ち直る際に働かせる心の力も一人一人違います。そこで大切なことは、出来事や状況をどのように捉えるか（認知するか）によって、起こる感情や身体反応、その後の行動やその結果も違ってくるといことです。自分の捉え方がいつまでもネガティブになっているのではないかと気づき、修正できるのが理想です。ネガティブな感情の悪循環に陥らないようにするためには、運動、音楽、呼吸法、絵を描く、日記をつける、ペットをなでる、お風呂にゆっくり入るなど、気晴らしをすることが大切になります。これは脳科学や心理学研究からも、効果的な気晴らし方法であると明らかにされています。気晴らしのつもりが、自分や他人を傷つけたり、ものを壊したりしてしまい、結果的にさらに大きなストレスになって跳ね返ってくることをないように気をつけましょう。



◎相談の予約は？

生徒の皆さんも、保護者の皆様も下記の相談日に予約を入れてください。学級担任または養護教諭等に話して予約を取る方法と、相談室前にある『心のポスト』に予約表を入れて予約を取る方法があります。お気軽にご利用ください。

3学期の相談日時は？



◎1月の予定

12日(金) 10:00~16:00
19日(金) 10:00~16:00
26日(金) 10:00~16:00

◎2月の予定

2日(金) 10:00~16:00
9日(金) 10:00~16:00
16日(金) 10:00~16:00

◎3月の予定

1日(金) 10:00~16:00
8日(金) 10:00~16:00



☆ご相談内容につきましては、本人の同意がない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください。