

スクールカウンセラーだより

## マインド

平成 30 年 7 月 10 日  
御成門中学校 校長 佐藤太  
スクールカウンセラー  
柿岡文彦・山口雄介

### 【ショウシンの選択】

だんだん暑くなってきました。暑い夏と夏休みがもうすぐそこにスタンバイしています。何か、新しいことにトライするには絶好のチャンスです。ですが、そこには、はじめの一步に伴う「ショウシン」(傷心・小心・昇進)の選択も皆さんはしていくことになるかもしれません。



- ① 「傷心」: うまくいかないことや失敗したことで傷ついてしまう状態です。傷つくといっても、転んで、ヒザを擦りむくのと違い心の傷は目には見えません。けれど、気持ちが痛みを感じてしまうこともあります。
- ② 「小心」: 傷つくことは、嫌だと自分の心が引けてしまったり、物事に向き合おうとしない心の状態です。心を自分から小さくして守りに入ってしまう心理が働いてしまうのです。
- ③ 「昇進」: より高みを臨み、向上しようとする心の状態です。エネルギーに前向きな気持ちで取り組んでいけます。

さて、皆さんはどの「ショウシン」を、自分の心の第一に置いて、夏を迎えますか。心のエネルギーをたくさん注ぎ込んで頑張れば、それだけ失敗した時には、傷心の痛みも大きくなります。そのように考えると、キュッと心を小さくして、チャレンジしていかうと挑戦することよりも、現状維持という気持ちを優先してしまうのではないかと心が働くかもしれません。ですが、チャンスはそうそうあるものではありません。ここぞというときは、傷つく怖さに捕らわれず、高みを臨み、頑張ってみるのはいかがでしょうか。でも、もう一步の勇気が出ない。そんな時は相談室にどうぞ。スクールカウンセラーが背中を押すお手伝いをします。また、頑張った結果のショウシン。そんなときはどのような心でも相談にのっていきますので、安心して頑張ってください。

※ 保護者の皆様のご相談もお受けしております。

どうぞ、お気軽にご活用ください。

### 【ご相談の申し込み】

ご相談のお申し込みは下記の番号までご連絡ください。保護者の方のご相談もお受けしております。

御成門中学校 (代表) 03 - 3436 - 3551 保健室: 佐藤先生

相談室 (直通) 03 - 3436 - 3559 (留守電話にて対応)

火曜日担当 柿岡 木曜日担当 山口