

スクールカウンセラーだより

～マインド～

令和4年11月14日

御成門中学校

校長 佐藤 太

スクールカウンセラー

山口雄介・芝 薫

【レジリエンス】

2022年も残すところ1ヶ月半。11月にしては、日差しが暖かですが、学校までの道すがら、見上げた樹木の葉は色づき、足元にも落ち葉がにぎわってきました。日々、秋が深まっていくようです。そして、季節はやがて寒い冬へ。そう、分かっているけど、寒い季節は苦手。暖かい春よ、早くという人も多いかもしれません。



そこで、今回は自分にとって不都合な事柄や失敗、あるいは逆境といったネガティブな出来事に立ち向かう心についてのお話です。心理学ではそうした心のあり様を「レジリエンス」といいます。聞き慣れないかもしれませんが、実は、こうした要素は日々の生活の中にもたくさんあり、気づかない間に取り組んでいるものです。

例えば、寒い日の朝、上着の上にコート、首にはマフラーといった防寒対策。これも一種の「レジリエンス」に基づく行為です。寒さ(その日のお天気や季節)は、自分の力で、どうにかなるものではありません。そこで、暖かい恰好をして、自分をとりまく現状へ柔軟に対処し、逆境に工夫しながら向き合っているわけです。

失敗や傷つき体験、向い風が吹きすさぶ状況は、気持ちのいい体験ではありませんが、どんな時も、あきらめさえしなければ、打開策はみえてくるものです。仮に、その時はどうにもならなく、降参したとしても、それはあなたにとって、一つの経験です。今後、何らかの形であなたの力になってくれます。そして、そのように過去の体験をもとに逆境へ立ち向かう、これが「レジリエンス」です。

スクールカウンセラーは悩みだけではなく、皆さんの「レジリエンス」も応援しています。気軽に相談してください。

【相談したいときは…】

ふらりと相談室に来るもことも大丈夫ですが、誰か先約がいるかもしれません。そこで、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生もしくは、お話しやすい先生に渡してください。

保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。

御成門中学校(代表)03-3436-3551 受付:養護教諭 佐藤
月曜日 9:00~17:00 担当 山口 木曜日 9:30~17:30 担当 芝