

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡スクールカウンセラーだより 第2号♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

令和3年6月

スクールカウンセラー 牧之瀬紀江

新学期から早3か月が経ちます。新しい学年、新しいクラスに慣れてきた頃でしょうか？
新しい環境に慣れ始めたこの時期は、「やる気が出ない」「気持ちが落ちこむ」「イライラする」といった気分になることもあります。

新しい環境やこれまでにない体験は、好奇心を刺激され楽しいと感じることもあれば、緊張や無理を強いられていると感じることもあります。どんなことにプレッシャーを感じてしまうかは、ひとりひとり違うものです。本人にとってはつらいことであっても、周囲からは分かりにくい場合もあります。

コロナウィルスの影響で、楽しみにしていた行事がなくなったり、先の見通せない状況が続いたりして、悲しかったり、イラついたり・・・ウィルスのことが心配な人もいるのではないのでしょうか？

でしようか？
 コロナウイルスの影響によって予想・予測がつかない状況が続いています。この状況は、我々をイライラや不安にさせます。予想のつかなさに対処するためには、予測がつく状況をつくる必要があります。小さなことでよいので自分で決めることが、予測をつくることにつながります。また自分がやることや楽しみにしていることを書き出すのも、効果的です。

コロナウイルスによるストレスで、心が乱れるのは自然なこと。突然の出来事で、悲しくなったり、イライラしたり、不安になったり、いろんな気持ちになるのは当たり前のことです。感染に対する不安や生活の変化が原因で将来を悲観したり、眠れなくなったり、人に当たってしまったりする心の乱れは人間として自然な感情です。ストレス反応といいます。そんな反応を起こす自分を責める必要はありません。ただこの状態が続くと嫌になりますよね。

そこで皆さんに「レジリエンス」の話をしようと思います。

心の回復力のことを「レジリエンス」といいます。これは誰でも持っている心の力です。いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の元気がなくなっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。

こんな時だからこそ、皆さんが持っている「レジリエンス」を働かせる生活を送ることが大事です。裏面で、自分のレジリエンスをチェックしてみましょう。

相談してみたいときは、下の申込書に記入し、担任の先生に渡してください。

気持ちよく学校生活を送れるよう、一緒に解決していきましょう。

【保護者の皆様へ】

相談室では、保護からのご相談も受けつけております。子どもさんの変化に気づく、対応に困るなど、早めに対応することが早期解決につながります。お気軽にご連絡ください。

【相談日の予定】

6月28日(月) 13~17時

7月5日(月) 13~17時

7月26日(月) 8~12時

.....切り取り.....

相談申込書

学級 (年 組)

氏名 (

本人・保護者)

希望日 (月 日)

「心の強さ」には個人差があります。どうすれば傷つきから立ち直ることができるのかも、人それぞれです。自分の「心の強さ」を知り、自分なりの「傷つきからの立ち直り方」を探してみましょう。

【自分の心の強みをチェックしてみましょう】

以下の項目について、自分に最も近いものを、「あてはまらない」から「とてもあてはまる」の5段階の中からそれぞれ1つ選んで○をつけてください。

	あてはま らない	あまりあて はまらない	どちらとも いえない	やや あてはまる	とても あてはまる
①どんなことでもなんとかかなりそうな気がする	1	2	3	4	5
②前から、人との関係をとるのが上手だ	1	2	3	4	5
③たとえ自信のないことでも、結果的になんとかなると思う	1	2	3	4	5
④自分から人と親しくなることが得意だ	1	2	3	4	5
⑤自分は体力がある方だ	1	2	3	4	5
⑥努力することを大事にする方だ	1	2	3	4	5
⑦つらいことも我慢できる方だ	1	2	3	4	5
⑧決めたことを最後までやり通すことができる	1	2	3	4	5
⑨困難な出来事が起きても、どうにか切り抜けることができると思う	1	2	3	4	5
⑩交友関係が広く、社交的である	1	2	3	4	5
⑪嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールすることができる	1	2	3	4	5
⑫自分は粘り強い人間だと思う	1	2	3	4	5

【結果】

A	①、③、⑨の合計が10点以上 将来に明るい希望を持って進むことができるレジリエンス 嫌な出来事も、見方を変えて、ポジティブに捉え直すことが得意です。
B	⑤、⑦、⑪の合計が10点以上 あまり感情に振り回されずにコントロールできるレジリエンス 嫌な出来事があっても、うまく気持ちを切り替えて落ち着くことができます。
C	②、④、⑩の合計が10点以上 人との関係の中でうまく助け合って乗り切るレジリエンス 困ったときには誰かにちゃんと助けを求めたり、助け合ったりすることが得意です。
D	⑥、⑧、⑫の合計が10点以上 問題解決のために考えて行動するレジリエンス 困ったときには状況をよくする方法を考えて、解決に向けて行動することが得意です。
E	A～Dいずれも10点未満 つらい気持ちを持ちながらも、粘り強く我慢するレジリエンス 焦って動かずに、状況がうまくいくまで待ったり「あるがまま」に任せたりすることが得意です。

自分のレジリエンスを働かせるポイント

- ①つながりを大事にしよう
家族や友達、先生に話をしてみましょう。楽しい話だけでなく、不安やイライラなどネガティブな気持ちも話しましょう。
- ②規則正しい生活をしよう
レジリエンスは、規則正しい生活と関係することが分かっています。なので、朝早く起きて夜は早く寝ること、食事もしっかりと食べることが大事です。
- ③ゲームやスマホなどを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう
ゲームや動画は気分転換にもなり、楽しいですね。ただ、ついだらだらとやってしまいがちになるので、時間を決めてみましょう。
- ④自分で決める
予想・予測のつかない状況は、不安やイライラを強くさせます。予測のつかなさに対処するためには、予測がつくという状況をつくる必要があります。小さなことでよいので自分で決めてみましょう。自分がすることや楽しみにしていることを書きだすのも、効果的です。