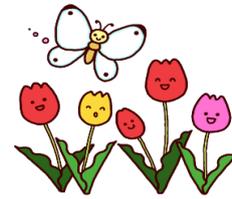


スクールカウンセラーからのお知らせ No.1

ご入学・ご進級おめでとうございます！



印旛明誠高等学校
スクールカウンセラー



ウイルス感染症が収まらなくても、世界の平和が危ぶまれても、春は訪れ気持ちの変化を与えてくれます。新年度のスタートを皆さんはどのような気持ちで迎えていますか？ 今年も様々な経験をし、ストレスも受けると思います。そんな時に参考にしてもらいたい概念を紹介します。

【首尾一貫感覚(SOC:sense of coherence)】

ユダヤ系アメリカ人の医療社会学者、A・アントノフスキーが、第2次世界大戦中にナチスの強制収容所等のホロコースト(大量虐殺)を生き延びたユダヤ人を調査、研究して生まれた概念です。いつ殺されるか分からない極限状態の中で、同じように恐怖を抱えて過ごしていたにもかかわらず、心身の健康を害した人もいれば、ストレスに打ち勝ち生還し、その後もトラウマを抱えることなく長く健康を維持できた人もいたとのこと。A・アントノフスキー博士はこの研究により、ストレスに負けない人の共通点を見出しました。それが「首尾一貫感覚(SOC)」です。この概念は3つの感覚から構成されています。

- 🌸 1. **把握可能感(わかる感覚)**： 困難な状況に置かれている自分の状況を、よく整理して理解し、受け止め、今後の状況のある程度予測できる感覚。
- 🌸 2. **処理可能感(できる感覚)**： 目の前の困難な課題に対し、なんとか対応できる力が自分にはあると思える感覚。なんとかなるはずと思える楽観的な感覚。
- 🌸 3. **有意味感(活かす感覚)**： どんな困難に対しても何らかの意味を見だし、自分の人生に活かしていこうと思える感覚。

これらの感覚は、経験から培われるものらしく、遺伝要素ではありません。つまり、これから成長させることができる力です。どんなに辛いことがあっても、少し楽観的・客観的になり、生き延びてください。きっとそれが将来の小さな幸福感や充足感につながることを祈って... そんなの難しいよ、と思った方、是非相談室にいらして下さい。雑談からでもいいです。お話ししましょう。

<相談室の利用の仕方>

*生徒の相談時間帯は、昼休みと放課後です。それ以外の時間帯を希望する場合は、担任の先生に相談して下さい(内容は伝えなくてもかまいません)。

*予約が優先になります。保健室前の予約表を見て、予約が入っていない時間帯であれば、ノックをして入室して構いません。

*予約の仕方は、2通りあります。

- ①担任の先生か保健室の先生(加藤先生)へ申し込む。
- ②予約表の空いている時間枠に、イニシャルや記号などを書き込む。

*休校等で来校できない場合は、電話相談も可能です。

***保護者の方も相談ができます。カウンセラー在室時は、匿名でも構いませんので、相談室に電話をつないでもらして下さい。もしくは、担任や保健室の先生に予約をお願いして下さい。**



<4、5、6月の開室予定> 変更の場合もありますので、保健室前の予約表を確認して下さい。

4月： 20日(水) 27日(水)

5月： 11日(水) 18日(水) 25日(水)

6月： 1日(水) 8日(水) 22日(水) 29日(水)

★スクールカウンセラーには守秘義務がありますので、安心していらして下さい。