

# スクールカウンセラー便り No.1

## ご入学・ご進級おめでとうございます！



木々の芽吹きの際いに、心が躍る思いがします。私たち人間にも、しっかりと春のエネルギーがあふれてくるのを感じます。皆さんは、新年度のスタートをどのような気持ちで迎えていますか？今年度も様々な経験をし、たくさんのストレスを受けると思います。ストレスは受けないようにするのではなく、ストレスを受けるのが当たり前だと思って、それを跳ね返す力を身につけていきましょう。

### 🌸 SC 自己紹介 🌸

#### 小和瀬（こわせ）かおり

（印旛明誠高校勤務 7年目）

資格：臨床心理士、公認心理師

出身：長野県（1歳から埼玉県）

趣味：テニス、旅行、ジム通い

中高の部活：バスケットボール部

得意だった教科：古典、英語

不得意だった教科：物理、数学

好きなもの：食べること、犬、出会い

苦手なもの：カラオケ、ガマガエル

うまくいかないこと：英会話、読書

これからは：新しい世界を知りたいことを大切にしたい。



### ★ プチ心理学 ★ 〈レジリエンス〉



心理学では、「困難な経験から再起すること」を意味します。

\*レジリエンスには、生得的な「資質的レジリエンス」と後天的な「獲得的レジリエンス」があり、後者は「問題解決志向、自己理解、「他者理解」から構成され、トレーニングによって高めることができます。

\*レジリエンスを構成する因子は、

「I have・・・」（親や友達等のサポート）

「I am・・・」（自己を肯定的に捉える）

「I can・・・」（自分の能力を信じる）

「I will・・・」（将来への楽観的見通し）

\*困難な経験が多く、自尊心が高い方がレジリエンス得点は高くなるらしいです。

たとえ落ち込んでも、自分と周囲を信じ、様々なストレスを跳ね返していきましょう



### ＜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。

\*登校できない場合は、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： 21日（金） 28日（金）

5月： 12日（金） 19日（金） 26日（金）

6月： 9日（金） 14日（水） 23日（金） 30日（金）

★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。