

## 相談室のご案内

令和2年10月  
スクールカウンセラー 三嶋

秋の涼しさのなか、集中して物事に取り組みやすい季節になりましたね。ただ、コロナ禍のために、健康管理やマスクの着用など、一定の負荷はかかり続けているのではないかと思います。ストレスの元を解消することができればすっきりしますが、解消できない場合もあります。そういうときには、ストレスで心が折れてしまわない、ストレスにさらされても風にしなる木の枝のようにやり過ごす対処が必要になります。この対処は「レジリエンス」と呼ばれ、日本語では回復力を意味します。アメリカ心理学会による、心をしなやかに、柔らかくする方法を紹介します。

### 「レジリエンスを身につけるための10の方法」

1. 良好な人間関係を持つ
2. 危機的状況を、乗り越えられない問題とは考えない
3. 変えられない状況は受け入れ、変えられる状況に注目する
4. 目標を立て、それに向かって進む
5. 問題を回避せず、行動する
6. 努力してもうまくいかない時は、自己発見の機会だと思う
7. 肯定的な視点を育む
8. なるべく幅広く、長期的な視点を持つ
9. 楽観的に考えて、希望的な見通しを維持する
10. 自分の希望や感情を大切にし、楽しくリラックスできる活動に参加する

相談室では、生徒・保護者の方からのご相談をお受けしています。心配なこと、気になることがありましたら、ご連絡ください。一緒に考えさせていただきたいと思います。

【相談室の開室日】	10月	7日	14日	21日	28日
	11月	4日	11日	18日	25日
	12月	2日	9日	16日	
【開室時間】	8:30~17:00				
【予約電話】	03-3354-7411				