

# カウンセラーだより

第1号

2023年4月14日

雪谷高校 SC 門脇 健倫



みなさん、ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も引き続き、雪谷高校のスクールカウンセラーとして勤務します。よろしくお願いいたします。さて、新学期も始まりましたが、良いスタートが切れたでしょうか。ここ数年はコロナの影響により、今までと様式が変わり、イベントの度に違和感を感じる場面も多かったかもしれません。しかし今年はコロナも落ち着き始め、徐々に以前の生活に戻す準備をしている段階かと思えます。楽しみです。春は新しい出会いもあり、気候も暖かくなり、気分も上がる季節です。一方で新しい環境で、不安な気持ち起きることもあるため、気持ちが不安定となりやすい時期かもしれません。そんな時はお気軽にお話しに来てください。昨年同様、通常は金曜日に保健室に出勤しております。予約の方は、担任の先生、保健室、on-lineからも予約は可能となっております。みなさんとお話できることを楽しみにしております。



カウンセラーの出勤日：

4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23/30	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3							1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23/30	24/31	25	26	27	28	29

## ◇◇◇ワンポイント・アドバイス◇◇◇

～みなさんの思考はポジティブ、ネガティブ、どちらですか？～

人の思考にはいろいろな特徴があります。わからない事に対して予測する事ってよくありますよね。そんな時に人それぞれ考える癖があると思います。楽観的な人、悲観的な人などさまざまでしょうか。では、果たしてどちらが良いのでしょうか？よくメディアではポジティブシンキングの勧めという事が言われております。しかし本当にそうでしょうか？それぞれの特徴があるため、本来は一概に優劣はつけられないと思います。では今回、なぜこのようなことを書いているかという、それは自分の思考の癖を知ることが大事だからです。もし、楽観的なタイプの人だったとしたら、このタイプの人には、どんな危険が予測されるのでしょうか？「なんとかなるさ」という考えは多くの場合で、一見すると役に立ちそうですよね。しかし、慎重な決断を下さなければいけない場合、特に、大事な選択を取ったことで、かなり悪い状況となった場合、どう感じるでしょう。最後まで楽観的であれば良いのかもしれませんが、このタイプに熟考できる人は少ないはず。ですから、一概にポジティブなだけでは、問題を生じてしまうことがあるのです。一方で、ネガティブも度が過ぎると、いろいろなことに不安を感じすぎたり、疑心暗鬼で決断ができずに物事が進まないこともあるかもしれません。要は、バランスが大事なのです。考え方でうまくいかないことがあれば、お気軽にお越しください。