

カウンセリングルーム だより



スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 石田 智子

カウンセラーは 月曜と金曜 の週 2 回学校にいます。

保護者の方もお気軽にご相談ください。
電話相談も行っていますので、まずはご連絡ください。
*連絡先・申し込み法は裏面をご確認ください。



『レジリエンス（困難な状況から回復力する力）』を育てつづけよう

少し前になりますが、11月16日に日本人宇宙飛行士の野口聡一さんら4人を乗せた新型の民間宇宙船がフロリダ州から打ち上げられました。この新型宇宙船には野口さんが日本人で初めて名前を付け、『レジリエンス』と命名されました。

この命名には『レジリエンス』という名前と、皆さんに（コロナ禍から）一刻も早く日常状態に回復していく（こと）、我々の傷ついた状態からいかに早く立ち直っていくかということをお願いしたい」という野口さんの思いが込められているそうです。

Resilience



Resilience :

- The capacity to recover quickly from difficulties; toughness.
- The ability of a substance or object to spring back into shape; elasticity.

変化に対処する能力、強靭性、耐久力
回復力、立ち直る力、復活力、自発的治癒力、耐久力

そんなことから今回は『レジリエンス』について考えたいと思います。ちなみに左のイラストと文字は会見の際に野口さんが持っていた紙です（提供：JAXA）。

『レジリエンス』とは左の紙にもあるように、「変化に対処する能力」のことを指し、心の回復力や復元力という意味合いで使われます。



ゴムボールが外からの力でへこんだ後グイーツと元の形に戻るような、そんなイメージを持つ用語です。

コロナの影響で今年初めから予測困難な変化の多い一年でした。そして、自分ではどうしようもできないストレスに今も見舞われ続けています。ですが、レジリエンスがあれば、動揺したり落ち込んだりはしますが、その状況を受け入れ、折り合いをつけ、状況に適応していくことができるようになります。

反対に、レジリエンスがない（低い）と、困難な状況をもたらした環境や人をひたすら否定し、ひどく落ち込んだり、困難な状況を避けるようになります。

レジリエンスを高める(育てる)要素はいくつかあります。

一つは、小さい頃からの「失敗と立ち直りの積み重ね」です。「小さなつまずき」は小さい頃から今でも誰もが経験する失敗といえます。こうした小さな失敗を乗り越え、立ち直っていく過程を経験することで「回復できる自分」を実感し自信を持つことができるようになります。ですから、レジリエンスを発揮するためには、辛かった経験や失敗を「自分が何とか乗り越え、今ここにいる」こととして思い出してください。



もう一つは、他人に助けを求める能力です。一人ではどうしてもできない時に抱え込まずに、周囲に SOS を出せていますか。自分で何とかなる困難もあれば、誰かに頼った方が何とかなる困難もあります。誰かに助けられただけでなく、自分が誰かを助けた(役に立った)経験は、この他人に助けを求める能力を伸ばします。困ったら相談したり、誰かの相談にも乗ってあげてください。

今年は大変な一年でした。

思うようにできないことも多くあったと思いますが、そんな中で完ぺきではないけれど何とかやってきている自分を大いにほめてあげてください。「まあ自分なりに何とかよくやっている」と。

(スクールカウンセラー 岡田)



☆引き続き、こまめなうがい・手洗いとマスクを身につけ、密を避けて過ごしていきましょう☆

【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任、養護の先生(関口裕先生・横手先生)、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜・金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室におりますので、直接カウンセラーに申し込みもできます。部屋に来て、気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは先生、カウンセラーに確認をしてください。
4. 保護者の方は電話で申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

【連絡先】 Tel: 027(352)3460 (健大高崎高校 事務室)

【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15~17:00

【相談場所】 教育相談室(本館1階 保健室前)



○スクールカウンセラーの勤務日(月・金)は電話での相談もお受けします。

重複を避けるため事前の予約をお勧めします。

○相談室でも感染予防に努めていますが、来室の際は、当日の検温(37.5度以上の場合はお受けできません)、マスクの着用厳守をお願いいたします。