

## スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 蔭山順一

あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

新しい1年が始まりました。昨年は誰もが経験したことのない1年となりました。それによって生まれた新しい生活様式によって良かったところもあればしんどかったところもあったと思います。そして、今年もしばらくはそのような生活が続きそうです。昨年末から新型コロナウイルスの新規感染者数は増え続け、年が明けてまもなく「緊急事態宣言」が出されました。保護者の皆様や子供たちにおかれましては不安を強く感じているのかもしれませんが、昨年から続くコロナによる不安やストレスの中で、今日までどうにかやってきたのは、皆さんの中にあるストレスに対処する力である「レジリエンス」があるからです。

レジリエンスとは元々英語で、回復力や弾力性、反発力という意味があります。それを心理学などの分野では、心の弾力や回復力を意味する言葉として使われるようになりました。これまでは心が「強い」方がいいと言われていましたが、最近は「強い」のではなく「しなやか」である方がいいとされています。決して辛いことがあっても落ち込む様子を見せないのではなく、辛いことがあれば落ち込むけど、それを引きずらずに立ち直れることが良いとされています。レジリエンスが育まれる要素はいくつかありますが、その一つは“肯定的な未来志向”です。これから先いろいろあるけど、それでも基本的には明るく楽しく過ごせると思っていることです。急に言われてもできない...と思われる方もおられるかもしれませんが、まずは意識することが大切。例えばコロナが(少しでも)収まったらしたいことリストを家族で作ってみるのはいかがでしょう(私だったら、コロナが落ち着いたら子どもと男2人旅をする、とか)。イメージというのは精神的健康にとっても大きな影響を与えます。良かったら裏面の「コロナが収束したらしたい(してみたい)10のリスト」に書いてみてください。ちょっとしたことでもOKです。



### 今年度のスクールカウンセラーの来校日と時間(13時10分～15時55分)

令和3年1月27日(水) 2月24日(水) 3月24日(水)

相談の申し込み・予約は、学校に連絡してください。 Tel : 04-2952-6221

※来校日は変更になる場合もあります。



# コロナが収束したらしたい(してみたい)10 のリスト



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩