

スクールカウンセラーだより10月

静岡県立掛川西高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美



こんにちは。スクールカウンセラーの伏見です。基本的な新型コロナウイルス対策をとりながら、日常生活を行うスタンスになり、皆さんの活動範囲も広がっていることと思います。「体験から学ぶ。」この姿勢はとっても大切で、失敗したことも自身の成長につなげることができます。失敗を恐れずチャレンジ！



「失敗しても何とかなるんじゃないのかなあ。」「何となくやれそうな気がする。」

このような気持ちになることを「根拠のない自信」と言ったりしますが、こういう気持ちになれる人となかなかならず、まず、その一歩が踏み出せない人がいると思います。「もし、失敗しても誰かが助けてくれる。」「失敗しても何かそこに意味がある。」そう考えると一歩が踏み出せるかも。助けてもらったという経験は貴重です。まず、困ったら、自分の困っていることを誰かに伝え助けてもらう。また、自分も困っている人を助ける。そういうサイクルが自分の周りにできるといいですね。

援助希求力: 困ったときに助けを求める力。援助希求力はこれから生きるための大切な力の一つ

楽しく元気に過ごすヒケツ

よく寝ていますか？

大変なことに直面した時、それを乗り越えるにはエネルギーが必要です。

エネルギーはちゃんと寝ていないと生まれません！

自分なりの気晴らしを持っていますか？

前向きになる方法は特別なものはなく、自分なりの気晴らし(楽しいこと)をいくつかやることです。ちなみに、私の気晴らしは、「よく寝ること」「湯船に入りながら、好きなドラマを見ること」「畑仕事をする事」「料理を作ること」「キャンプをすること」「ハイキングをすること」「ストレッチをすること」「FMシアターを聞くこと」などなど。

～保護者の方もどうぞ～

お子様のことで、ご心配なことがありましたら、小さなことでも、お気軽に予約を入れてください。

保護者の皆様の声を丁寧に聴き、一緒に考えていきたくと思っています。

10月の相談日

7日(金)14:00～18:00

28日(金)14:00～18:00

