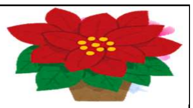
スクールカウンセラーだより　2月・3月



静岡県遠江総合高等学校スクールカウンセラー　伏見　博美

寒い日が続きますが、皆さんお元気ですか。スクールカウンセラーの伏見です。

2月・3月は、今いる学年の"しめ"の時期でもありますね。1・2年生は次の学年、3年生は次の進路に向けて、いろんなことに取り組んでいると思います。その中で、悩んだり、考えたりすることも多々あるかもしれませんね。

今回は、「大変さを乗り切るコツ」についてお話します。

① 悩むことと考えることを区別する。

悩むことと考えることは、似ているようで違いがあります。抱えている困りごとは内容によっては、悩んでもなかなか解決の糸口が見えないことがあり、そのことについては時間や環境の変化という力を借りて待つという方法もあります。一方、困りごとの内容によっては、「何が自分にとって一番大切なのか」という自分軸を中心にして考えることで、自分なりに納得ができる解決方法があるかもしれません。

悩んでも仕方ないことには悩まない。そして「自分が一番大切にしているものは何か」を基準に考える。　できるといいですね。

② 自分なりの小さな楽しみ、気晴らし、気持ちがいいと感じるもの、夢中になれるものを見つける

小さなことでいいです。確実に自分の気持ちが心地よくなるものを見つけ、それをやることは、「大変さを乗り切る」ためにはとても大切なことです。大変さを乗り切るには心のエネルギーが必要です。楽しいこと、心地よいこと、気晴らしをすることで心に余裕ができ、それがエネルギーになります。

③ よいこと日記を書く

その日にあったよいことだけを書く日記はオススメです。

私たちの脳は、遺伝的に悪いことばかり考えるようにバイアスがかかっています。自然に任せているとどんどんネガティブになってしまいます。あえて、よいことに注目して、自分自身を認め、大切にする気持ち（自信・自尊心・自己肯定感）が高かまるといいですね。

保護者の方もどうぞ
お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら
お気軽に担任の先生、教育相談担当の先生方
を通して予約を入れてください。
一緒に考えていきましょう。

2月の相談日
17日（火）13:00～17:00