スクールカウンセラーだより10月

静岡県立掛川西高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。10月は、過ごしやすい気候になり、体を動かしたり、何かに集中的に取り組むのにぴったりです。自分がやりたいことに取り組むことができるといいですね。いろんなことがあっても、"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ぁ。」「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れず、まず、その一歩が踏み出せない人がいると思います。でも「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を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」「気功をすること」「畑仕事をすること」「料理を作ること」「キャンプをすること」「旅をすること」「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と思っています。

10 月の相談日

2日（金）14:00～18:00

9日（金）14:00～18:00

23 日（金）14:00～18:00