

スクールカウンセラーだより10月

静岡県立横須賀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、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。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」「料理をすること」「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くと思っています。

10月の相談日

1日(木)12:30～16:30

15日(木)12:30～16:30

22日(木)12:30～16:30

29日(木)12:30～16:30