

教育相談だより

第2号 R4. 8. 29

みなさん、こんにちは。久しぶりに行動制限のない夏休みでしたが、リフレッシュできたでしょうか？一方で、連日更新される感染者数や報道に、不安や恐怖を抱いたまま毎日を過ごしていた人も多かったと思います。

本日より2学期がスタートしました。まだまだ暑い日も続いていますので、無理せず、感染対策をしっかりとって過ごしていきましょう。

ところで、夏休み直前に行われた黒川SCの「こころの教育授業」の講義を覚えていますか？「ピンチをチャンスに変える方法」についてでしたね。ピンチや困難に陥ったときを乗り越える力、レジリエンス（回復力・復元力）を身につけることが大切だというお話でした。

＜レジリエンス（回復力・復元力）を身につけるには・・・＞

ピンチの中にチャンスを見出す、困難を受け入れる、自分の行動を見つめ直す
自分の弱みを知る、視点を変える、いい面に気づき認める、仲間をつくる、 など

＜身につくと・・・＞

ストレス耐性が上がる、目標を達成する能力が上がる、柔軟で広い視野が持てる
人との信頼関係を築ける、自己肯定感が上がる

高校生活は自立に向けた準備期間です。失敗を恐れず、さまざまな物事に挑戦し、レジリエンスを身につけていきましょう。そして、講義で学んだことを日々の生活に生かして欲しいと思います。ただし、ピンチや困難が起きたときは、決して一人で乗り越えようとせず、友達や先輩、信頼できる大人（家族、担任、教育相談係など）、相談関係機関（裏面参照）に相談しましょう。必ず耳を傾けてくれる人がいます。すぐに解決とはいかなくても、話すことで気持ちが軽くなる場合もあります。周囲に助けを求めることもレジリエンスを身につける上で大切です。

スクールカウンセラーの黒川先生も下記の日程で相談を受け付けています。「ちょっと話したいかも…」と思ったら、気軽に担任や学年の先生、または教育相談係に伝えてください。秘密は守ります。2学期もどうぞよろしくお願ひします。

教育相談係のメンバー

1学年： 藤井 絵美先生（国語） ／ 菊川 麗華先生（理科）
2学年： 立嶋紀理子先生（音楽） ／ 鬼木香江子先生（家庭）
3学年： 大和美由希先生（音楽） ／ 根岸 玲恵先生（音楽）
保健室： 神戸 七果先生 ／ スクールカウンセラー： 黒川 ゆう子先生



SC黒川先生の2学期の来校日は以下の通りです。

9/5、14 10/3、17、31 11/14、28 12/5、12

☆困ったときは、学年や日程に関わらず、いつでも相談してください。秘密は守ります。