

北島中学校 スクールカウンセラーだより 2月号



令和2年2月

スクールカウンセラー 吉井健治 高嶋知子
心の相談員 中原早苗 藤田香菜子

今年度も残りあと2か月を切りました。みなさんにとっては、進級や卒業を意識し、少し落ち着かない時期かもしれません。特に3年生は、4月からの新しい生活に期待や不安を感じているのではないのでしょうか。4月により良いスタートを切るためにも、1日1日を大切に過ごしていきたいですね。



レジリエンス ～傷つきから立ち直る力～

人は、ストレスを感じるような出来事を経験したり、日常的にストレスを感じるような状況に置かれたりすると、心理的にダメージを受けます。ストレスを感じるような出来事は、多くの方が影響を受けるものから、個人的なものまで、幅広く存在します。例えば、多くの方が影響を受けるものには、地震や台風などの自然災害が挙げられます。個人的なものには、家族との別れや交通事故などが挙げられます。また、親や先生から叱られた、友達と喧嘩したというように、生活の中で傷ついたような経験は、みなさんにもあるのではないのでしょうか。

このように、私たちの誰もが、何らかのストレスを感じるような出来事によって、心理的な傷つきを経験しながら生きています。しかし、多くの場合、その傷つきを抱えたまま一生を過ごしていくわけではないでしょう。はじめは動けないほど大きなダメージを受けても、少しずつその傷を回復させることができるからこそ、前に進んでいくことができます。このような心理的な回復力を表すものとして、「レジリエンス」という概念があります。レジリエンスの定義は、まだはっきりと統一されてはいませんが、基本的には「ストレスフルな出来事や状況の中でも潰れることなく適応し、また、精神的な傷つきから立ち直ることのできる個人の力」を指すと考えられています。









レジリエンスは、一般的には「心の強さ」と表現されることが多いかもしれませんが。しかし、「心の強さ」には大きく2種類あることが指摘されています。1つは、ストレスに対して心理的なダメージを受けない強さです。もう1つは、傷つけない力とは少し異

なり、傷ついても、そこから立ち直ることができる力です。つまり、レジリエンスです。そのレジリエンスは、2つの要因によって導かれます。1つは、生まれ持ったもので、後から身につけにくい「資質的要因」です。もう1つは、後から身につけやすい「獲得的要因」です。そのため、生まれ持った資質的要因が少ない人でも、獲得的要因を身につけることで、傷つきから立ち直りやすくなると考えられています。



その中で大切なものとして、他者のサポートが挙げられています。誰かのサポートを得ることは、決してマイナスなことではありません。誰もが誰かに支えられながら生きています。誰かと一緒に過ごしたり、誰かに自分の気持ちを伝えたりすることによって、自分一人では気付くことができなかつたような、何か新たな発見があるかもしれませんね。

相談室の開校日

2020年2月の予定				
月	火	水	木	金
3 お休み	4 お休み	5 中原 	6 高嶋 	7 藤田 
10 お休み	11 建国記念日 	12 お休み	13 高嶋 	14 藤田 
17 お休み	18 吉井 	19 中原 	20 高嶋 	21 藤田 
24 振替休日	25 お休み	26 中原 	27 高嶋 	28 藤田 

時間：13～17時

火曜日：スクールカウンセラー 吉井

水曜日：心の相談員 中原

木曜日：スクールカウンセラー 高嶋

金曜日：心の相談員 藤田

相談予約票は相談室1前の
予約票ポケット、図書室、
保健室にあります。

