

## スクールカウンセラー便り《第6号》

令和3年10月27日

京都市立白河総合支援学校

10月も後半になりました。後期の授業が始まりましたね。1年は気が付くとあっという間

に過ぎていきます。毎日できることをコツコツと積み重ねることが、時に10年後や20年後

の未来を豊かに過ごせるための基礎になるかもしれません。今回はストレスを受けた時に人

が柔軟に回復する力（レジリエンス）を育てるための10個のコツの内、まずは3つをお話しします。



### ～レジリエンスを育てるコツ～

#### ① 人とのつながりを築く

人は一人で生きていくことはできません。コンビニでご飯を買えるようになって、ネットで色々な

ものを購入できるようになって、自給自足をしていても、生まれてくるためには親がいないと生

まれてきません。たとえ、親と離れていたとしても、赤ちゃんは育ててくれる人、支えてくれる人がい

なければ、成長できません。今まで支えてくれていた人、今も支えてくれている人を思い出してみ

てください。孤独になったとしても、あなたを支えてくれていた人がいたことを考えてみましょう。

頑張って支えてくれていた人とのつながりを忘れずにいたいですね。

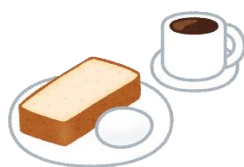
## ② 人を助ける経験をする

今までに人を助けたことはありますか？助けるというとちょっと大げさかもしれませんが、人から「ありがとう」と言われるような経験をしてみましょう。ボランティアをしても良いですし、どうしても良いかわからない時は、支えられている人のことを思い出して、その人が自分にくれたことを人にしてみる方法もあります。無理をして何かをする必要はないです。まずは“自分にできることはあるかな”と考えることが大切です。

## ③ 毎日の日課を守る

毎日やっていることを続けることは実はとても大切です。朝起きてから学校に行くまでにいつもやっていることはありますか。朝ご飯を食べたり、歯を磨いたり、制服に着替えたり。他にも色々していることがあるかもしれません。朝にリズムよく過ごせることは、その日一日がテンポよく進んでくれるきっかけになります。何でも続けていくとそれがリズムを作ってくれます。何でも良いので、毎日続けてやることを作ってみましょう。

《スクールカウンセラー来校日》  
毎週金曜日 9:00～17:00



スクールカウンセラー 宮野 知子