

# スクールカウンセラー便り《第8号》

令和3年12月3日  
京都市立白河総合支援学校

さむ 寒くなってきましたね。新型コロナウイルスの感染拡大が落ち着いてきて、日常生活が少しそう とく うつ にちじょう すこ づつ元に戻ってきているでしょうか。前回に引き続き今回もストレスを受けた時に人が柔軟 う とき ひと じゅうなん 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、最後の4つをお話します。



## ～レジリエンスを育てるコツ（続き）～

### ⑦ 自己肯定感（自分はこれで良いんだと思える気持ち）を育てる

じぶん 自分のことを「これで良いんだ」と思える時ってありますか。あるいは、「自分も今日は頑張ったよ」と思える日はありますか。自分のことを好きになることが難しい時もあります。でも、人からの評価に左右されずに自分のことを大切に考えらようになるといいですね。ちょっと恥ずかしいかもしれません、身边な人に自分の頑張っている所を聞いてみてください。自分が思っていることと違う内容が返ってくる時もあるかもしれませんよ。

### ⑧ 事実を正しく捉え、楽観的な見通しをもつ

じじつ ただ とら らっかんてき みとお まずは、事実を正確に把握できることが大切です。緊張したり不安になったりすると、気持ちに引きずられて悲観的な見通しをしてしまったり、小さな失敗を大きく感じてしまったり、完璧にできないと全部ダメだと考えたりしてしまいがちになります。ちょっとでも落ち着けるように深呼吸などゆっくり呼吸をして、冷静になって出来事を見つめられると良いですね。



## ⑨自己発見のきっかけを探す

自分のことを知る時はどんな時でしょうか。皆さんは実習に行った時に仕事をしている時の自分を知ったり、自分はこんなことは得意なのだと、これはあまり好きじゃないのだと、気付いたりすることもあるかもしれませんね。自分を知ることは新鮮なところもありますが、怖かったり、不安だったり、見たくない自分を見ないといけない時もあるかもしれません。自分のことを知るのはつらいなと思う人は、まずは自分が知らない自分の良いところを友人や身近な人に教えてもらいましょう。自分の見たくないところは一先ず置いといても構いません。見たくないものを見るのには勇気がいりますし、受け入れられるだけの気持ちの余裕がないと、受け止められません。今の自分ができることをまずはやることが大切です。

## ⑩人生には変化がつきものだと受け入れる

過去の自分と今の自分は一緒ですか？ 小学生の時の自分と高校生になった自分は同じでしょうか。身長も高くなっていますし、通う学校も変わりましたよね。生きていると毎日が変化に富んでいます。もちろん、良い変化はうれしいので、どんどん起こってほしいと思うでしょうが、悪い変化は起こってほしくないと思うのは当然です。でも、時間が経ってみると、悪いと思っていたことが、これでよかったです。悪いと思ったことも良いことに変化していくとよいですね。



スクールカウンセラー 宮野 知子

《スクールカウンセラー来校日》

毎週金曜日 9:00~17:00