

## 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

寒さむくなってきましたね。新しん型がたコこロろナなウうイいルるスすの感かん染せん拡かく大だいが落おち着ついてきて、日に常じょうが少すこし  
づつ元もとに戻もどってきているでしょうか。前ぜん回かいに引ひき続つづき今こん回かいもスうトとレれスすを受うけた時ときに人ひとが柔じゅう軟なん  
に回かい復ふくする力ちから（レれジじリりエえンんス）を育そだてるための10個このここツつの内うち、最さい後ごの4つを話はな  
します。

### ～レれジじリりエえンんスすを育そだてるここツつ（続つづき）～

#### ⑦ 自じ己こ肯こう定てい感かん（自じ分ぶんはここれで良いいんだと思おもえる気き持もち）を育そだてる

自じ分ぶんのこことを「ここれで良いいんだ」と思おもえる時ときってありまあるか。あるいは、「自じ分ぶんも今きょう日にちは頑がん張ばったよ」と  
思おもえる日ひはありまあるか。自じ分ぶんのこことを好すきにななるこことが難むずかしい時ときもありまあるか。でも、人ひとからかららの評ひょう価かに左さ右ゆう  
されされれず自じ分ぶんのこことを大たい切せつに考かんえらようにななるといいですすね。ちよちっつと恥はずかさしいかもしもれまませんが、  
身み近ぢかな人ひとに自じ分ぶんの頑がん張ばってていいる所ところを聞きいてみみてくくだださい。自じ分ぶんが思おもってていいるこことと違ちがう内ない容ようが返かえっててくくる  
時ときもああるかもしもれまませんよ。

#### ⑧ 事じ実じつを正ただしく捉とらえ、楽ら観かん的てきな見み通とおしをももつ

ままずは、事じ実じつを正せい確かくに把は握あくでききるこことが大たい切せつです。緊きん張ちやうしたり不ふ安あんにななったらとと、気き持もちちに引ひき  
ずらずらられて悲ひ観かん的てきな見み通とおしををしてしましまったら、小ちいさな失しつぱい敗おを大かんききんんじじてしましまったら、完かん壁べきににでききないと全ぜん部ぶ  
ダだメめだだと考かんええたりしてしままいががちちにななりまます。ちよちっつとででも落おち着つけけるよように深しん呼こきゅう吸くなどゆゆっっくり呼こきゅう吸く  
して、冷れい静せいにななって出で来き事ごとを見みつめめらられれると良よいいですすね。

## 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か、これはあまり好きじゃないのだとか、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  
くない自分をみ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  
と思える時もあるかもしれません。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