

## スクールカウンセラーだより



### ■はじめに:雨の日は心が重くなりがちに

6月に入り、雨の日が増えてきましたね。どんよりした空模様そらもようと同じように、なんとなく気分が晴れない、やる気が出ない…と感じることはありませんか。

実は、気圧や日照時間の変化は、心や体の調子に影響することがあります。この時期は、疲れやすい、気分が落ち込みやすい、そんな変化が起こることも珍しくありません。めずら

無理に元気を出そうとしなくても大丈夫です。「少し疲れているのかも」「今日はペースを落とそう」と、自分の状態を受け止めることから始めてみてください。

### ■心理学のヒント:折れそうになっても、しなやかに回復する

心理学には「レジリエンス(回復力)かいふくりょく」という言葉があります。これは、つらい経験や失敗、ストレスによって落ち込んだり、挫折ざせつしたりしても、回復していく力のことです。

レジリエンスは、「何があっても平気」「落ち込まない」という“強さ”ではありません。たとえば柳やなぎの木のように、風に大きく揺れても折れず、時間をかけて元に戻っていく「しなやかな回復力」です。

そして、この回復力は少しずつ育てていくことができます。

### 【今月のリフレーミング】

- ・「頑固がんこ」→「自分の信念や意志をしっかりと持っている。やり切るタイプ」
- ・「優柔不断ゆうじゅうふだん」→「物事をいろいろな角度から、慎重しんちょうに考えられる。よく考えるタイプ」

【相談室の案内】 〇月〇日(〇)、〇月〇日(〇) 〇〇:〇〇~〇〇:〇〇

予約方法: 担任または保健室の先生に、希望を伝えてください。

## ■ONE PIECE ルフィに学ぶ レジリエンスを支える4つの要素<sup>ようそ</sup>

ルフィは、レジリエンス(回復力)の高いキャラクターの一人です。さまざまな困難で傷ついたり、挫折<sup>させつ</sup>したりしても、仲間に支えられながら立ち直り、前に進み続けます。ルフィの姿から、レジリエンスを支えるヒントを見つけましょう。

### I have: 支えになるものがある

「私は〇〇を持っている」

「私には〇〇がいる」

ルフィ:「おれには大切な仲間がいる」

あなたを支えてくれる人やものは?

私には 例:信頼できる友だち がいる

### I am: 自分の『強み』を知っている

「私は〇〇」(自分を肯定する言葉)

ルフィ:「おれはあきらめない」

「おれは仲間を信じる」

あなたの『良いところ』は?

私は 例:やさしい、我慢強い

### I can: できることを知っている

「私は〇〇できる」

ルフィ:「おれはお前に勝つことができる」

「おれはゴムみたいになれる」

あなたにできることは?

私は 例:努力することが できる

### I like: 好きなことや

好きなものがある

「私は〇〇が好き」

ルフィ:「おれは冒険と肉が好きだ」

あなたにとって少し元気になれるものは?

私は 例:サッカー、野菜 が好き



あなたにとっての4つの要素を探してみませんか。小さなもので大丈夫です。

この4つの要素が、つらい時にあなたを支える力になるかもしれません。

## ■カウンセラーからの一言

挫折<sup>させつ</sup>を乗り越える経験の中で、人は成長することがあります。それは元の自分に戻るのではなく、新しい自分へ変わっていくことかもしれません。大切なのは、一人で抱え込まないこと。ときには一旦立ち止まる(心と体を休める)、助けを求める(誰かに相談する)ことも大切です。相談できる場所があることも、思い出してください。