



## 心が強くなる小さな習慣 Small habits that strengthen your mind.



『心が強い』ってどういう状態のこと？

定義は様々ですが、例えば『ストレスに強い』と言い換えると、3つの要素があるとされています。



### ①コミットメント (commitment)

「覚悟」「関与」「約束」といった意味で、「人生を自分の責任で一所懸命に生きようとする事」「他人に振り回されるのではなく主体的に自分の人生に関わる事」をいいます。

### ②チャレンジ (challenge)

何にでもやみくもに挑戦するのではなく、変化を肯定的に捉えることです。人生では良いことだけではなく、望まない出来事に遭うこともしばしばですが、そのときそれを「いい」「悪い」という尺度ではなく、「一つの変化と捉え、経験として糧にしていくという姿勢」をいいます。

### ③コントロール (control)

ものごとには自分でコントロールできることと、できないことがあります。例えば電車の遅延など、自分ではコントロールできないことが起こった時に、怒ってもどうしようもありません。そんなときは待ち合わせの相手に「遅れる」と連絡したり、到着したあとの段取りを考えたりするなど、「自分がコントロールできることに意識を向けること」が大事です。

慌てても仕方がないから、今できることをやるしかないよねー



このような3つの要素を身に着けることが『心が強い』といわれる状態をつくることになります。では、そのために私たちがができることは何でしょう？  
続きは来月号でお伝えしますね。

(出典：『自分の感情を実況中継しよう』田中ウルヴェ京)

### 今後のスクールカウンセラー来校日

9月11日(金)  
9月25日(金)  
10月23日(金)  
11月17日(火)  
12月15日(火)  
1月26日(火)

おしらせ



日程が近づくと予約が取れないこともあります。ご予約はお早めに…

いつでも声をかけてくださいね。

### 【教育相談担当教員】

1年生担当＝篠田・杉本  
2年生担当＝太田・林律  
3年生担当＝稲垣・林律

### <本校のスクールカウンセリング 予約の取り方>

- 教育相談担当教員や担任の先生、保健室の先生など、あなたが話しやすいと思う先生に「カウンセリングを受けたい」と伝え、予約をとってください。相談内容を伝える必要はありません。
- 時間帯は授業時間と同じ、チャイムからチャイムまでの50分間です。料金は発生しません。授業担当の先生には「保健室に行ってきます」などと伝え、不在になる旨が必ず伝わるようにしてください。授業の扱いは『欠課』となります。
- カウンセラーには守秘義務があります。これまで話せなかったことを安心して話すことができます。話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合など守秘義務が守れないこともあります。その際には必ず事前に皆さんと相談します。カウンセラーが皆さんに無断で先生達に伝えたりはしません。

### <保護者の方へ>

- 保護者の方もカウンセラーにご相談いただけます。お子様のことでお悩みのことなどございましたら、お気軽に教育相談担当教員や担任、養護教諭へご連絡ください。予約をお取りします。  
(Tel 0568-92-9000)
- なお、スクールカウンセリングは生徒優先となりますので、保護者の方とカウンセラーとで次回の約束をされている場合でも、生徒の緊急案件が生じた場合はそちらを優先させていただく場合がございます。
- その際にはご連絡させていただきますが、何卒ご理解ご了承ください。