



心が強くなる小さな習慣 part 2

Small habits that strengthen your mind.



『心が強くなる』ための3つの要素 (①コミットメント/commitment ②チャレンジ/challenge ③コントロール/control) を身につけるために私たちができることは何ですか？

方法① 今の自分の感情に気づこう

『まじめな頑張り屋さん』ほど、自分の心身が発する声を無視して無理を重ねてしまう傾向があります。その結果、身体が悲鳴を上げてダウンしてしまうのです。大事なことは、そうなる前にしっかりと自分の状態を把握することです。その最初のサインが感情です。自分の感情に気づくことは、メンタルタフネスのための第一歩です。自分の感情に気づけば、感情に翻弄されるのではなく、次の行動を自分で選択できるようになるのです。



今、私はとてもイライラしています。



今、私はとても不安で、落ち着かないです。

このように自分の感情を実況中継してみましょう。ただし「あいつ、ふざけるな!」といった批判だけで感情の種類を言葉に出せない状況はNGです。



方法② 他人と比べる自分に気づこう

他人のことを『自分より上』と思うとき、あなたはなぜそう思うのでしょうか？理由をはっきりと書き出してみることで、自分がどんな色眼鏡で世の中を見ているかが明らかになります。また逆に、他人を『自分より下』と思うとき、その人の優れた点を書き出していくことで、やがて『人はそれぞれ個別の長があるだけで、対等なんだ』と理解できるようになります。不思議なことに『下』がなくなると同時に『上』もなくなります。他人と優劣を競う必要がなくなれば自分軸がしっかりし、周りに振り回されることがなくなるのです。



自分自身への気づきこそ、『心の強さ』への近道なのです。

(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

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



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。