Kozoji Counseling Letter 相談だより 11月号



自分を守る心の技術—自分に自信をもつ—
Mental techniques for protecting yourself.





「自分に自信がある」と聞いて、どんな人をイメージしますか？



うーん・・・。まわりから認められるような結果を出している人、かな？
よりどころになるものがないと、自信をもつのは難しそうなので。



なるほど。
でも、結果がなくても自分に自信をもつことはできるんですよ。
逆に、そういった結果だけをよりどころにした自信は、案外もろいんです。



もろい・・・？



はい。結果を出して自分に自信をもっている人が、なにかをきっかけに結果を出せなくなってしまったら、どうなるでしょう？
簡単に、「自分はもうダメだ」という考えにひっくり返ってしまいます。



あぁ、そういうことですか。じゃあ一体、なにをよりどころにすれば・・・？



過去を振り返って、「過程」に目を向けて自分の小さながんばりを集めてみることが大切です。ちょっとやってみてください。



うーん・・・。いろいろな方向から過去を振り返ると、これまで見向きもしなかったことをいくつか思い出しました。自分のことを「案外よくやっているのかもしれないな」と思えるようになった気がします。
「自分をほめる」にはまだほど遠い気がしますが・・・。



ゆっくり、じっくりでいいのです。
「自分をほめる」ことに慣れてくると、自分のいいところも悪いところも、得意なことも苦手なことも、成功も失敗も、長所も短所も、強さも弱さも、未熟なところやダメなところも、自分のすべてをひっくるめて「これが私だ」と思えるようになってきます。
そんなふうに、いろいろな事情を抱えながら今日まで生き延びてきた自分をそのまま受け入れて、「明日からも、まあなんとかやっていこう」と考えられる。それが本当の自信だと私は思います。立派な「過程」じゃなくてもいいんです。





立派な「過程」じゃなくてもいいんですね！
ダメなところも含めて、「自分をそのまま受け入れる」ということなんですね。
すぐには難しいですが、本当の自信をもてるようになるように、自分の小さながんばりを集めていこうと思います！



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…

今後のスクールカウンセラー来校日
11月17日（火）
12月15日（火）
1月26日（火）

参考文献：谷本恵美『10代からの自分を守る心の技術』

【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

いつでも声をかけてくださいね。

＜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。

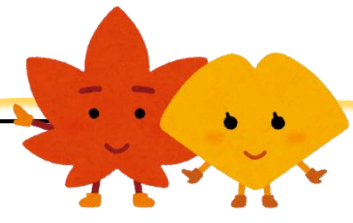
■　カウンセラーには守秘義務があります。これまで話せなかったことを安心して話すことができます。話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合など守秘義務が守れないこともありますが、その際には必ず事前に皆さんと相談します。カウンセラーが皆さんに無断で先生達に伝えたりはしません。

＜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。



この『相談だより』は、本校ホームページでも読むことが出来ます。
高蔵寺高校ホーム＞学校生活＞相談だより