



## スクールカウンセラー便り

和歌山工業高校の皆さん、冬休みはいかがでしたか？いよいよ今年度の最終学期が始まりますね。最近はとっても寒い日が続いていますので、どうぞ体調に気を付けて毎日を過ごせますように♪

また、あと3か月ほどで、この学年も終わりますね。感謝の心をもつことで、病気の徴候が減り、幸福度が上がり、さらに楽観性も高くなり、肩こりや腰痛などの筋肉神経痛も和らぐ効果もあったことがわかっています。コロナで大変な年でしたが、その中でも感謝できたことを数えてみるのも良いかもしれませんね。

さて、今日は、“レジリエンス（心の回復力）”についてのお話をしたいと思います。これは、誰でもが持っている心の力で、色々な出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができる力のことを指します。このレジリエンスを作っている5つの要素は、感情コントロール力、自己効力感、自尊感情、良い人間関係、楽観性です。これらを活性化させる生活のポイントを6つ紹介します。①つながりを大事にする②規則正しい生活を送る③ゲームやスマホを使う時間はコントロールする④リラックスできることをする⑤今学期の間にしたい目標を考える⑥人助けをする これらによってレジリエンスを鍛えることができますので、皆さんチャレンジしてみてください。もっと詳しく聞きたい人は、ぜひカウンセリングで質問してくださいね。

### ～保護者の皆さまへ～

明けましておめでとうございます。今年も新型コロナウイルス感染症へのより良い対応をご一緒に考えてゆけたらと思っております。引き続きですが、子どもたちの安全安心のために・・・

1. 体調不良などよく観察する
2. 子どもが自分でストレス対処を工夫しているようなら、信じて見守る
3. 「大人として子どもをサポートするよ」と伝えておく
4. 話があるようなら時間をとって聴いてあげる（アドバイスよりも共感理解）
5. 子どもの不適応行動に少しでも改善が見られたら、ほめて認識させるなどに、気を付けて頂けたら幸いです。

少しでも気になることなどありましたら、スクールカウンセリングをご利用ください。宜しく願いいたします。

### 3 学期

#### カウンセリング日程

1月14、21、28日

2月4、18、25日

3月4日

上記の日程を予定しておりますが、事前のご予約をよろしくお願いいたします。

〔申し込み方法〕 ※スクールカウンセラーとの相談は原則として予約制です。

1. 担任の先生や養護の先生を通して申し込む。
2. 教育相談室 土居先生に電話で申し込む。（073-444-0158）
3. 教育相談室に来て、直接申し込む。

〔開室時間〕 原則：木曜日 13：00～17：00

〔相談場所〕 5F 教育相談室