

カウンセラーだより R.3.5



兵庫県立大学附属高等学校

新型コロナウイルス感染症予防生活が始まって1年半が経過しようとしています。
色んなストレスがありながらの生活ですが、ときどきはりつめそうな心を緩められたらいいですね ☆彡

～本校キャンパスカウンセリングよりちょっと一言いただきました～

塚崎先生

新学期も始まり、少しずつ新しい環境にも慣れてきたことと思います。コロナで思うようにいかず、いらいらしたり、落ち込んだりすることがあるかもしれません。

皆さんは、「レジリエンス」という言葉を知っていますか？簡単にいうと、「逆境に置かれてもへこたれないで回復し、復活していく“しなやかな心の力”」です。

力を入れすぎると折れてしまうことがあります。しなやかに、起こった現実を受け入れて、その時々を考えて対応できたら良いですね。

目の前の問題だけに心を奪われてしまうと、それがすべてのように思ってしまうです。

しかし、私たちの人生は、目の前の問題だけがすべてではありません。一人で生きている訳でもありません。そのことに気づいて、「大切なものを大切にできること」が、心を強くする第一歩です

カウンセリングルームでは、一緒にいろいろなことを考えていきたいと思えます。

皆さん一人ひとりの学校生活が充実したものになるようサポートできればと思っております。お気軽にノックしてみてください。

市橋先生

自立するというのは、誰も頼らないということではなく、必要に応じて依存できることだと言われていています。「相談する」「言葉にして表現する」というのは、上手な依存方法のひとつです。気軽にキャンパスカウンセラーにご相談ください。

小林先生

心理テストも使いながら悩み事を一緒に考えていければと思っております。