



さわやか相談室だより

川口市立戸塚中学校

さわやか相談室

直通電話 048 - 295 - 3895

令和3年11月9日第6号

◎相談室から生徒のみなさんへ

コロナの状況が改善し通常授業が再開してから時間が経ち、ようやく落ち着いてきたように思います。合唱祭などの行事もあり変化に対応することは大変なことですが、みんな本当に毎日頑張っているなあと思います。もし「上手く説明できないけどなんかしんどい」となったら相談室を利用してみてください。

◎思春期に起こりうる様々な問題について ⑤「レジリエンス」※

子どもたちは身体は大きくてもまだ大人ではありません。未熟なので、間違いや失敗を経て成長します。思春期は「失敗する」経験をして、対処法や立ち直り方を学びます。そこで、今回は「失敗」からの「立ち直り」について提案してみます。

※困難から立ち直る力、トラブルに対応して生き延びる力のこと



—1. **失敗を認める。** ○○が悪い、××のせい、ということではなく、上手いかなかったことを認めて原因を考えましょう。

—2. **同じ失敗はしないための準備をする。** 次にもしこういう事があったら○○しよう、と心の準備をしましょう。次に同じ失敗をしなければ、それは「成長した」と言えます。

—3. **反省しすぎない。** ある程度考えたら、それ以上考えるのは止める。必要以上に自分を責めないで「まいった」（まあいいか）と、違うことを考えましょう。



☆11・12月のスクールカウンセラー来校日（相談員は毎日います）
11月5日（金） 11月19日（金） 12月3日（金） 12月17日（金）



☆自分に自信を持とう5☆（星野 源/アーティスト）

「自然と自分に自信がもてると思います。周りに素敵な人がいるっていう」

星野源さんはラジオで「30 ちょい前くらいまで、自分に自信がまったくなかったですね」と言い、カッコいい人を憎んでバカにしていたそうです。しかしそんな自分が嫌になり、「自分の中身を良くするしかない」と思うようになりました。そう意識していると自分の周りに良い人が集まってくる事に気づいたそうで、この言葉が出てきました。

