

スクールカウンセラー通信・初夏号

令和8年6月
スクールカウンセラー 野満育朗

【「こころのレジリエンス(回復力)」を高める3つの方法】

皆さん、こんにちは！スクールカウンセラーの野満です。新生活が始まって2か月、体育大会、総体など大きな行事もありましたが、調子はいかがでしょう。「うまくいった」「勝つことができた」というときは自然と心はうれしく楽しい状態になりますが、一方で、なかなか結果が思うようにいかなかったり、友達関係で悩んだり、落ち込むときもあるのが日々の生活かと思います。

そんな時に味方になってくれるのが、「こころのレジリエンス」です。レジリエンスとは、ピンチをチャンスに変え、しなやかに立ち上がる「こころのバネ」のこと。そして、このバネは鍛えることができるのです！そこで、今回は「レジリエンスの筋トレ」の方法を3つご紹介します。

1. 「まあ、いっか♪ 次はどうしよう？」を口癖にしてみる(メタ認知)

失敗した時は「もうダメだ」ではなく、「まあ、いっか♪ 次はどうしよう？」と少し客観的にその出来事をとらえるように練習します。心理学では「メタ認知」と言いますが、声に出して、または頭の中で言ってみましょう。不安やイライラした状態から少し離れることでこころが自由になり、そのあとの前向きで問題解決的な方向に進みやすくなります。

2. 毎日、自分に「小さな合格点」をあげる(自己肯定感)

「今日も眠かったけど朝起きることができた」「友達の係の仕事を手伝った」など、毎日の自分の小さな頑張りを見付けて褒めてあげてください。周りがどうであろうと、自分は自分の味方になって、褒めて応援できるようになることは、こころが回復する栄養剤になります。



3. うまいかないときを「成長のためのレッスン」ととらえなおしてみる(リフレーミング)

うまくいかないことがあっても、それはあなたがレベルアップしようとしている証拠です。「何が原因で、どうしたら乗り越えることができる？」と考え、「この先には新しいステージが待っている！」ととらえなおして、失敗や不安な気持ちを一歩成長するための原動力にしていきましょう。

他にも、ホッとする時間を作ったり、相談できる相手に話したり、ちょっとした工夫を生活に取り入れることでレジリエンスの力はアップしていきます。少しずつ鍛えて、どんな波も楽しく乗りこなせるしなやかな心を育てていきましょう。応援しています♪

◎カウンセリングとは◎

「カウンセリング」とは、どんなことをするのかご存じない方も多いのではないのでしょうか。まずは、友人関係、性格のこと、勉強や運動、発達のことなど、日々の生活で困っていること、気になっていることとお話していただきます。カウンセラーは心を傾けてお話をお聴きします。話をするだけで頭の中が整理され、心が少し楽になることが多いです。そして、御希望に応じて、心理、成長や発達のことを専門にするカウンセラーとともに、具体的にどんなことができるのか話し合います。お子さん、お母さん、お父さん、先生どなたでもご利用できます。



1、2学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）

毎週金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時

6月	◎5日（金）	☆12日（金）	◎19日（金）	☆26日（金）	
7月	◎3日（金）	☆10日（金）	◎17日（金）		
9月	☆4日（金）	◎11日（金）	☆18日（金）	◎25日（金）	
10月	☆2日（金）	◎9日（金）	☆16日（金）	◎23日（金）	☆30日（金）

◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または scnomitsu@gmail.com まで。



今回の通信の内容を動画で詳しくお話しました。

◎1学期の小学校でのカウンセリング予定◎

※1学期は以下の日程で小学校でのカウンセリングを予定しています。また上の表の日は、小学生（保護者さん）も、中学校でのカウンセリングを承っています。

○ 周布小学校：6月29日（月）13～17時

○ 多賀小学校：7月1日（水）13～17時

○ 吉井小学校：7月6日（月）13～17時

○ 壬生川小学校：7月13日（月）13～17時

◎ご希望の方は担任や身近な先生、または scnomitsu@gmail.com までご連絡ください。