



心のとびら

スクールカウンセラーだより 2021

郡山第四中学校
スクールカウンセラー兼子悦子
(公認心理師・社会福祉士)



少しずつ少しずつ、陽ざしに暖かさを感じられるようになってきました。近くの公園の梅の花も次々と咲きだし、足元には水色の小さなイヌフグリが広がり始めています。そして、いろいろなことがあった令和2年度も終わろうとしています。節目の今、みなさんは、どんな春を見つけましたか？

ご卒業
進級



◆メンタルケアの豆知識 【気に入った漢字を見つけよう】

ゴルゴ松本『あっ！命の授業』より

叶 かな
う

「叶（かなう）という字は口へんだ。目標を叶えるためにまずは口に出して宣言しよう。言葉にしてみることで意識は高まる！

次は、達成するための計画を立ててみよう。

「計」という漢字の中には、『叶』という字が入っている。

目標は、具体的な計画があると達成しやすいね。春休みには、ぜひ自分と作戦会議をしてみよう！



計

3月は卒業、そして年度のゴールを迎えますね。新しいステージへと向かう皆さんに、漢字を贈ります。

見つけました！

◆3つの「はなす」

話す

→安心できる人に、悩みや不安等を話すと

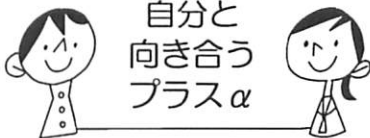
放す

→気持ちが軽くなって、心もゆるみ閉ざされた心が開放されます。

離す

→開かれた心から、モヤモヤした不安が心や頭の中から離れていきます。解決方法が見つかることも！

成長と共に、自分を支えてくれる大人との距離を取りたくなる時もあるかと思っています。自立のもう一方に、「話す勇氣」を持っていてくださいね。



自分と
向き合う
プラスα

◆11月の内容『リフレーミング』では、1つの物事を別の角度から見てみよう、そして自分の性格の短所と思っていた部分が良さに繋がっていることへ目を向けよう…とお伝えしました。その続きがあります。

◆「他の人と比べる」ことは、自分が他と比べていることも多いようです。自分の短所をリフレーミングして、良さに繋がっていることに気が付いたら、その次が大切！自分の苦手なところを、そのまま受け入れること（自己受容）と「プラスα」で自分らしい成長へと繋がっていきます。

◆「プラスα」とは、飽きっぽい性格だとしたらリフレーミングして「好奇心」があると、その性格を自分で分かった上でやり過ごすことなく「では、長続きするにはどうしたらいいか」と考えることで自分を育てていくことができます。次へのステップのこの時期、「では、どうしたらいいかな？」をじっくり考えてみませんか。

編集後記：年間30日の訪問、お世話になりました。月にすると3日位ですので、毎週訪問できるといいなと思いつつ、与えて頂いている限られた日数を大切に取り組んできました。みなさんの成長をうれしく感じながら、私も学ぶことの多い一年でした。ありがとうございました。

