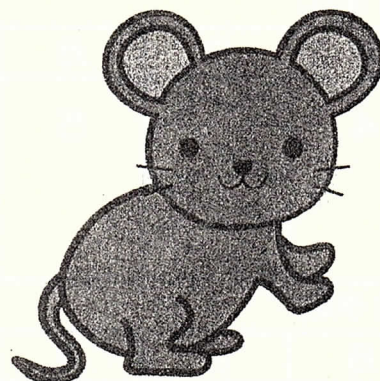


スクールカウンセラーだより

小原田中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの長谷川です。毎日じめじめした日が続いていますね。肌寒く感じるときもしばしば…。しかし、油断することなく水分補給を忘れずに睡眠・食事をしっかりとって体調を崩さないようにしてくださいね。

さて、今回は自分自身のことを少し考えてみましょう。
あなたの長所・短所をあげるとしたら？

「自分の短所をあげなさい」と言われたら、あなたは
何を挙げますか？飽きっぽい・怒りっぽい・口下手・
神経質・・・いろいろ挙げられると思います。それで
は逆に「自分の長所を挙げなさい」と言われたら何を
挙げますか？



人は自分の短所・他人の短所には気づきやすい

不思議なもので、人は自分や他人の短所はすぐ見つけれられるのですが、長所は思いつきにくい傾向があります。皆さんはどうでしょう？

でも実は、思ったより簡単に自分や人の長所を見つける方法があるんですよ。

短所を長所に変換する方法

例えばあなたが「飽きっぽい」という短所があると思っているとしましょう。「飽きっぽい」ということは、「興味が移りやすい」ということでもあるので、別の角度から見ると「新しいものを発見しやすい」という長所があるかもしれません。

また、「口下手」という短所を別の角度から見ると、「聴くことが得意」とも言えるので、「傾聴力（人の話に耳を傾ける力）」という長所があるかもしれません。

もし、あなたがこの方法で、友達の手短所から長所を発見出来たら、ぜひ教えてあげてください。もしかしたら、友達の頑張る力を引き出せるかもしれません。

SCからの宿題

それでは、スクールカウンセラー長谷川から皆さんへ宿題です。テレビの時間の5～10分だけ、自分のことを見つめ直すための時間として使ってみてください。

自分の長所と短所を探す時間を取ってみましょう。もしかしたら、短所だと思っていたことが意外と長所として見つけれられて、自分にはこんな一面もあったんだって、新しい自分を再発見できるかもしれません。

自分の短所は見つけられるけど、長所は思いつかない！どうやって探せばいいの？っていう時は、周りを見渡して、普段から関わりのある人に聞いてみてください。先生に聞いてみるのもいいでしょう。お父さんやお母さんに聞いてみるのもいいかもしれませんね。身近にいる友達に聞いてみるのもいいかもしれません。なかなか恥ずかしくて聞けない！という人もいるのではないのでしょうか。そんな時はスクールカウンセラーに話してみてください。何かお手伝いできることがあるかもしれません。

今後の来校予定

【1 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
4	14 (火)	5	14 (木)	6	2 (火)	7	7 (火)
			19 (火)		16 (火)		14 (火)
			26 (火)		30 (火)		

【2 学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
8	25 (火)	10	6 (火)	11	10 (火)	12	8 (火)
9	1 (火)		20 (火)		17 (火)		15 (火)
	15 (火)		27 (火)		24 (火)		22 (火)
	29 (火)						

【3 学期】

月	日	月	日	月	日
1	12 (火)	2	2 (火)	3	2 (火)
	19 (火)		16 (火)		16 (火)
	26 (火)				

勤務日 火曜日（勤務していない週もあるので確認をお願いします）

勤務時間 10:00~16:00

