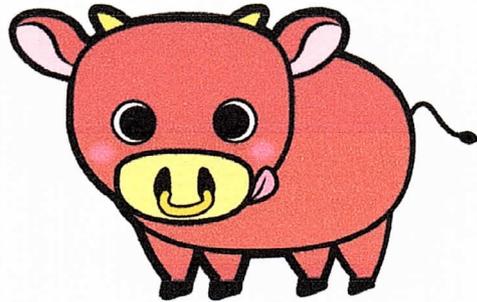


## スクールカウンセラーだよ

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。コロナウイルスが落ち着かないまま、毎日じめじめした日が続いています。これからどんどん暑くなってきそうですね。マスク生活が憂鬱になってきました。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？

「自分の短所を挙げなさい」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れられるけど、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！って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。

今後のスクールカウンセラーの来校予定日

【1学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
4	<del>20(火)</del>	5	<del>11(火)</del>	6	<del>8(火)</del>	7	6(火)
	<del>27(火)</del>		<del>18(火)</del>		29(火)		13(火)
			<del>25(火)</del>				

【2学期】

月	日	月	日	月	日	月	日
8	31(火)	10	5(火)	11	2(火)	12	7(火)
9	7(火)		19(火)		9(火)		14(火)
	21(火)		26(火)		16(火)		21(火)
				30(火)			

【3学期】

月	日	月	日	月	日
1	18(火)	2	1(火)	3	1(火)
			8(火)		8(火)
			15(火)		15(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

※上記に示した予定は変更になることが大きく予想されます。変更が決まった時点でお伝えしたいと思っておりますが、予約の際には教頭先生・担任の先生に十分に確認をしていただきたいと思います。



校内をブラブラ散歩してるよ。どんどん話しかけてね！