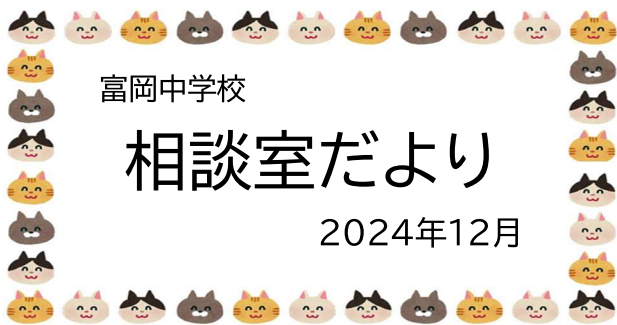




富岡中学校

相談室だより

2024年12月

開室時間	9:30~16:15
直通電話番号	080-6629-6071
電話対応時間	9:30~16:45
開室時間や開室日に変更がある場合は、相談室前カレンダー等でお伝えします。	

<12月の予定>

日	月	火	水	木	金	土
1	2 SLC	3 SLC	4 SLC	5 SLC	6 県SC	7
8	9 SLCAM	10 SLC	11 SLC	12 SLC	13 県SC	14
15	16 SLC	17 SLC	18 SLC	19 SLC	20 ×	21
22	23 SLC	冬季休業 12/24(火)~1/5(日)				



出典:Wikipedia オランダの涙

Michael Grogan 作 パブリックドメイン

心の守り方

皆さんは「オランダの涙(ルパートの滴)」を知っていますか。オタマジャクシのような形のガラスです。

胴体に見える部分は、銃弾も弾くほど硬く傷つきにくいのですが、しっぽの先が折られると全体が粉々になってしまいます。

皆さんは、そんな特徴の心を「強い心」だと思いますか。

心の健康を研究する人の間では、「レジリエンス」が大切なものだと言われています。レジリエンスは、「心の回復力」のことです。「反発力」のように訳されることもあります。

心に対する衝撃は、どこから来るか決まっているわけではありません。したがって、オランダの涙のような特徴は、心にとっては強さとは言いきれません。どんなに丈夫でも、一度砕けてしまった心の回復には莫大な時間がかかります。

それよりも、風船やスーパーボールのように、どこからの衝撃でもすぐ跳ね返せるような特徴が、心にとっての強さだと考えられています。なぜなら、心は衝撃に耐え続けても強くなるどころか、どんどんボロボロになるからです。ですから、小さな傷がついたときに、すぐにこまめな心の回復をすることが、心の強さだと考えられています。もし、大きく傷ついたり、対処が遅れたりしたときは、その分回復に時間をかけようと決断できることも、心の強さです。

しかし、どんなにレジリエンスの高い人であっても、受けた衝撃が想像以上に大きかったり、予想外の衝撃を受けたりすると、うまく衝撃を逃がすことが難しかったり、すぐに回復に向かうことが難しくなったりすることがあります。そんなときは、カウンセラーを頼ってみてもよいのかもしれませんが。

もちろん、レジリエンスのことだけではなく、どんな相談でも相談室は皆さんを歓迎します。

「相談室」は、保護者の方がお子様の気になることや心配事について、カウンセラーと一緒に考えていく場所でもあります。

来校された際など、ぜひお立ち寄りください。面接予約はお電話でも受け付けております。(直通電話:080-6629-6071)