国府津中学校ＳＣ（スクールカウンセラー）だより　令和8年11月

皆さん、こんにちは！スクールカウンセラーの加賀谷漢です。今年も残すところ、２か月を切りましたね。さて、今回は、心理学の専門的な用語を一つ紹介します。

『レジリエンス』

レジリエンスとは、「回復力」や「弾力性」などと訳される言葉です。心理学的には、困難や逆境などのストレスを受けた際に「精神的に回復するプロセス」を意味します。



レジリエンスを高めるための2つのポイント

１．問題を積極的に解決しようとする意志

「自分にできることは何か」「どうすれば乗り越えられるか」と考え、前向きに行動することが大切です。



２．自分を理解することと他者の心理を理解すること

自分の感情や思考の傾向、行動パターンを理解し、それに合った行動ができることです。また、相手の立場や感情、背景を推測し、尊重しながら関わることです。

レジリエンスは、生まれ持った資質だけで決まりません。誰の中にもある力で、環境や経験、日々の習慣によって伸ばしていくことが可能です。普段から、レジリエンスを高めるための２つのポイントを意識して取り組む習慣を身に着けて、レジリエンスを強化していきましょう！

スクールカウンセラー来校日

11月4，11，18，25日
12月2，9，16日

相談したい場合は担任の先生か教育相談コーディネーター（藤野・橘）に声をかけてください。
保護者の方も相談可能です。

