

R4年度 相談室だより No.④



令和4年12月14日

三鷹中央学園三鷹市立第四中学校 相談室

「レジリエンス」 = <心の回復力>

お久しぶりです！ スクールカウンセラーの秋山花（あきやまはな）、福田弥咲（ふくだみさき）です。
今日は心の回復力を意味する「レジリエンス」という言葉について紹介します③

レジリエンスとは？

レジリエンスとは、もともとは金属の板などが曲げられても<元に戻ろうとする力>を意味します。
そのような弾力性を私たちがもつ<心の回復力>に当てはめてレジリエンスというようになりました。
苦しいことがあった時にへこんでもOK👏強くなくてOK👏でもずっとへこんだままや、ぼきっと折れることがないように、ゆっくりでも回復していくしなやかさを身につけることが大切です。

相談室では、そのようなレジリエンスを高めるコツや対策についても一緒に考えることができます。
気にあることや心配事がある時は気軽に利用してください♪

※参考文献：上島博「イラスト版 子どものレジリエンス」(2016)
日本ポジティブ心理学協会「折れない心のつくりかた」(2016)

相談室の利用のしかた

相談のしかた：直接相談室に来るか、話しやすい先生を通して予約をしてください。

※予約をしている人が優先ですが、予約がなくても大丈夫です。

相談室の場所：北校舎2階 被服室の前

開いている日：火曜日・木曜日の昼休みと放課後



《保護者の方へ》相談室では保護者の方の相談も受けております。

予約方法 ★直通電話 0422-48-8375（火曜木曜以外は留守電。相談中はつながらないことがあります。）
または、★副校長先生や担任の先生を通して予約してください。来校時に立ち寄っていただいても構いません。

スクールカウンセラー 秋山花（火曜 9:00～17:30） 福田弥咲（木曜 8:45～16:45）