

# スクールカウンセラーだより

## ～No. 1～

令和5年4月  
金沢北陵高校

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新入生の皆さんは、高校生活に慣れてきましたか？新しい環境に慣れるには、少し時間がかかるかもしれませんが、少しずつ慣れて行ってくださいね。2、3年生の皆さんは、進級して新しい出会いや経験が待っていると思います。また、自分の興味があることを具体的に見つけていく時期かと思います。

### ○自己紹介

好きなこと：Youtubeで動画を見ること、アニメ、食べること

嫌いなこと：清掃

ストレス解消法：寝ること



### 「自己肯定感」という言葉を聞いたことがありますか？

「自己肯定感」とは、ありのままの自分を自分自身が認めることであり、自分らしく生きるために必要なものです。最近、規則を守ることや間違えないことを評価されることが多く、失敗したり上手くいかなかったりすると「自分はダメなんだ」と自己否定しやすいようです。



### 自己肯定感が高い人と低い人の違いは？

#### 1. 行動

自己肯定感が高い人は、自信を持って行動することができます。一方、自己肯定感が低い人は、自分自身に対する不安や疑念から、行動に踏み切ることが難しい傾向があります。

#### 2. ストレスへの対処法

自己肯定感が高い人は、ストレスや困難に対して前向きに取り組むことができます。一方、自己肯定感が低い人は、ストレスや困難に対して負の感情を持ちやすく、対処が難しい傾向があります。

#### 3. 人間関係

自己肯定感が高い人は、人間関係において自分自身を表現することができ、積極的に関わることができます。一方、自己肯定感が低い人は、人間関係において自分自身を表現することが難しく、消極的になる傾向があります。

#### 4. 失敗への対処法

自己肯定感が高い人は、失敗に対しても自分自身を否定することなく、前向きに取り組むことができます。一方、自己肯定感が低い人は、失敗に対して自分自身を責めたり、自己評価が下がったりすることがあります。

## 自己肯定感を高めるためには？

1. 自分を好きになる習慣を作る
  - ・ポジティブな言葉を口癖にする。 例：楽しいね！ありがとう！なんとかなる！
  - ・主語を「私は」と意識する。 例：私は、学校へ行った。私は、意見を言えた。
2. 「他人軸」から「自分軸」へ変えてみる
  - 周りの「常識」や「当然」に縛られなくて自分の大切なことは何だったかを思い出し、自分の意見や気持ちを優先する。
3. 短所と長所は表裏一体
  - ・細かすぎる→よく気がつく、気配りができる
  - ・話すのが苦手→聞き上手
  - ・心配性→計画性がある

## ○相談について

友達、家族、先生、恋愛、部活、将来のことなど・・・何となく元気が出なくてゆううつな気分がする、何となく落ち着かない。その他こんなこと誰に相談したらいいのかと思うことなど。

## ○スクールカウンセラーに相談するには

曜日と時間：月曜日 13：30～16：30

(曜日や時間は変更になることがあります。)

※相談したいときには、担任の先生や相談室の先生などを通して予約することができます。もし、先生に知られたくないときには直接、スクールカウンセラーに声をかけてください。

## ○4・5・6・7月の勤務日

【4月】24日

【5月】1・8・22・29日 ★1日は遠足がなかった場合勤務あり

【6月】5・12・19・26日

【7月】3・10日

※学校行事などの変更により、出勤日が変更になることがあります。



## 保護者の皆様へ

お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。保護者の方々にとっても新年度が始まる4月は、期待の一方様々な不安も生じやすいことかと思えます。少しでもお子様のことで気がかかることがありましたら、お気軽にご相談ください。ご相談をご希望される場合は、担任又は相談担当の先生までご連絡お願いいたします。面談時間は、50分以内を基本としていますが、初回はこれより長くなります。

※面談を希望の方は、事前に予約をお願いします。相談内容などプライバシーは厳守します。

電話：076-258-1100 (キャンセルの際もご連絡お願いします。)