

スクールカウンセラーだより

2022



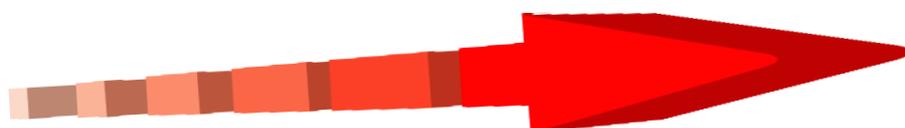
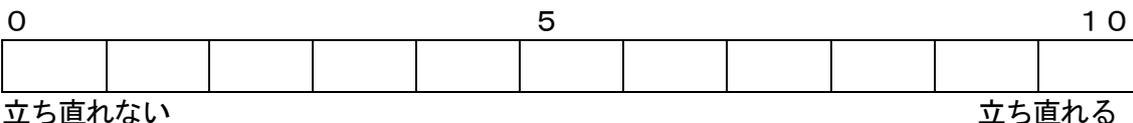
七尾市立七尾東部中学校

10月号

秋風がさわやかなころになってきました。今回は、『心の健康—立ち直り力—』について紹介します。

あなたは、落ちこんでも、すぐ立ち直れますか？

立ち直り力メーター



あなたの

「立ち直り力」



点

人はいやなことがあって落ちこんでも、しばらくすると立ち直ることができます。それは、そのできごとを少しずつ忘れることができるからです。また、忘れなくても、はじめに受けた大きなショックは、だんだんとうすれていきます。このようにして人は自分の心を守っています。また、いやなことが頭にこびりついて離れないこともあります。人の脳には、失敗をしっかり覚えておき、つぎの危険にそなえるようなしくみがあるからです。

立ち直り力を高めるヒント

① 上手に忘れる

いやなことを上手に忘れられれば、立ち直りやすくなります。上手に忘れるコツは、ちがうことに目を向けることです。

② きちんと思い出す

いやなできごとを順番にきちんと思い出し、書いていくと、「もやもやした気持ち」が、「整理された考え」に置きかわり、立ち直るきっかけになったりします。

来校予定

10月:4日(火)、7日(金)、11日(火)、14日(金)、21日(金)、25日(火)、28日(金)

*午後1時半
~4時半

11月:1日(火)、8日(火)、11日(金)、15日(火)、18日(金)

22日(火)、25日(金)、29日(火)

