



令和6年1、2、3月号 津幡町立津幡中学校 スクールカウンセラー 古市俊郎 岩井いづみ

## 冬の星座

冬の晴れた夜。空を見上げれば星がきれいに見えます。3つ並んだ星を囲む四角形は有名なオリオン座です。さそりの毒で命を落としたため、夏のさそり座とは一緒に現れません。星座を眺めてギリシャ神話に思いをめぐらすことができます。

オリオン座の左上の赤い星はベテルギウス。冬の大三角形の1つです。ベテルギウスの光は640年前のもの。大きさは太陽の約1000倍といえます。

太古の昔から、人々は星や星座を眺めていろいろなことを感じ、考えてきました。星空を見上げていれば、私たちの失敗や悩みなど、ちっぽけなものに思えてきます。困った問題をかかえているとき、そればかり気にしては頭から離れません。そういうときにこそ、夜空を見上げて星を眺めてみませんか。

問題はすぐに解決しないかもしれませんが、星の長い時間や広大な宇宙と比べれば、私たちの問題は小さく見えてきて、気持ちが少し軽くなってくるでしょう。  
(古市俊郎)

## レジリエンスを高める

少し前に『レジリエンス』に関する研修を受けました。レジリエンスとは、『困難に出会ってもその困難をはねのけたり、ストレスに出会っても元の状態に戻ったりすることができるしなやかな心の力』（回復力、復元力、逆境力）のことです。

サッカーボールと紙風船を例えてみましょう。どちらが強いと思いますか？ サッカーボールの方が頑丈なので、そちらを選ぶ人が多いでしょう。でも大きなゾウに踏まれたらどうでしょうか。堅いサッカーボールはパンと破裂しますが、紙風船はシュッと空気が抜けて破裂しません。また空気を入れれば元通りです。紙風船のような柔らかいものは復活できます。

鋼のように強い心を持つ必要はありません。落ち込んだり傷ついたりしてもそれを乗り越えて次に向かおうとする気持ち、新しく自分を変えていける心、これが鋼より強いのです。

勉強、友達関係、部活、家庭問題、コンプレックス、、皆さんにも様々な困難や悩みがあるかもしれません。レジリエンスを高め、乗り越えるための自分流のアイテムを見つけましょう。例えば、

- ① 自分の中にある力を駆使する。社交性、誠実さ、粘り強さ、勇気、、などあなたのよいところは、困難を乗り越える大きな力となります。
- ② つらい時に気持ちを楽にしてくれるアイテムを駆使する。好きな曲、落ち着く香り、気持ちを切り替えてくれる動画、、うまく使って元気を回復しましょう。何もないという人もOK。今から作りましょう。

(参考文献：平野真理著『自分らしいレジリエンスに気づくワーク』)

(岩井いづみ)

## 予約申込み 津幡中学校・澤 076-289-2213

保護者の方の相談も受付しています。気になることがあればぜひお話しに来てください。

カウンセラー勤務日時に変更があった場合は、本校のホームページで掲載しています。ぜひご利用ください。

なお、予約を変更される場合には、お早めにご連絡ください。

# スクールカウンセラー勤務日時

2024

1

月	火	水	木	金	土	日
8 	9	10	11	12	13	14
15	16(岩井先生) 9:30~12:30	17 (古市先生) 9:30~12:30	18	19	20	21
22	23(岩井先生) 13:00~16:00	24 (古市先生) 13:00~16:00	25	26	27	28
29	30(岩井先生) 9:30~12:30	31(古市先生) 9:30~12:30				

2024

2

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6 (岩井先生) 9:30~12:30	7 (古市先生) 9:30~12:30	8	9	10	11 
12 振替休日	13 (岩井先生) 13:00~16:00	14 (古市先生) 9:30~12:30	15	16 (古市先生) 13:00~16:00	17	18
19	20 (岩井先生) 9:30~12:30	21 (古市先生) 13:00~16:00	22	23 	24	25
26	27 (岩井先生) 13:00~15:00	28 (古市先生) 13:00~16:00	29			

2024

3

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4(古市先生) 9:30~12:30	5 (岩井先生) 9:30~12:30	6	7	8	9 	10
11	12	13 (古市先生) 13:00~16:00	14	15	16	17