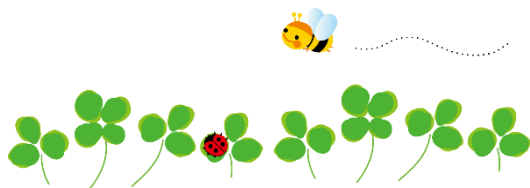


スクールカウンセラーだより



令和6年3月

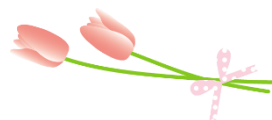
名西高等学校スクールカウンセラー

國見 由紀

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。名西高校で過ごした日々を振り返ってどう感じていますか？卒業後、それぞれの道を歩んでいくと思います。皆さんのご健康・ご活躍をお祈りしています。

1・2年生の皆さんは、ホッとできる時間も作りながら、進級後の目標を立ててみるのもいいですね。3月19日（火）13時10分から、スクールカウンセラーによる第3回心理学ワークショップを予定しています。興味のある人は、ぜひ参加してください。お待ちしております！

心のエネルギー、チャージできていますか？



心理学で、「安全基地」という言葉があります。「安全基地」とは、私達の心のエネルギーをチャージしてくれる役割を果たす場所・人のことです。幼い頃は、保護者が安全基地だった人が多いと思いますが、成長するにつれて、保護者に代わる「安全基地」を探し、そこで心のエネルギーをチャージしているようです。

辛いこと、寂しいこと、嫌なこと等があった時、リラックスできる、安心できる場所があるなら、その場所がその人にとっての「安全基地」です。自分の部屋、公園のベンチ等に行くと、落ち着いて過ごせる人もいるかもしれません。また、一緒にいて安心できる人がいるなら、その人が「安全基地」として機能しているということです。友達や恋人、あるいはペット、大切にしているぬいぐるみが「安全基地」になっている人もいるかもしれません。

辛い時、嫌なことがあった時、耐えて頑張ることも大切ですが、頑張ることと同じくらいリラックスして心のエネルギーをチャージすることも、大切です。しんどい時に無理をせず、しっかり休むと、元気になり、また頑張ることができることが多いと思います。

しんどい時のため、自分にとっての「安全基地」を持っておくと、とても便利です。しかし、自分にとっての「安全基地」が、いつでもどこでも使えるとは限りません。例えば、友達等、特定の人が「安全基地」になっている場合には、相手の都合等もあるため、いつでもその人を頼りにできるわけではありません。そのため、複数の「安全基地」を持っておくと、良いと思います。

相談日(3月)						
日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	4	5	6	7	⑧	9
10	11	⑫	13	14	⑮	16
17	18	⑰	20	21	⑳	23
24	25	⑳	27	28	㉑	30
31						

スクールカウンセリングの 申し込み方法

担任の先生か保健室にスクールカウンセラーと相談したい旨を伝えてください。
相談日時を調整して、お知らせします。