



雨ニモマケズ

れじりえんす・だより

Vol. 2

こんにちは。長い休校ですが…。

24日には学校で教科書販売がありました。久しぶりに学校に来て、友人や先生に出会って、夢中になって話している人の姿をいくつも見ました。一人ひとりが心がけて、少しでも早く新型コロナウイルスの感染が終息するよう願います。

「レジリエンス」を高めよう。

《ワーク2》「見方を変えて考えよう」

(「リフレーミング」のすすめ)

同じ事柄でも、見方ひとつでマイナスに感じたり、プラスに感じたりすることはないですか。例えば、財布に残った1000円札。「もう1000円しかない」と思ったり、「まだ1000円ある」と思ったり。思い方ひとつで、気分がずいぶん変わります。

プラスに捉えていきましょう。それが、レジリエンス。」
 事実は変わらなくても、どう見るかでつらい気持ちも、半減します。2回目の課題が郵送されます。「うわあ！また、たくさん送ってきた」という捉え方をリフレーミングでプラスに受け止めてみると、どういけばいいでしょう。「自分の勉強のことを心配してくれてている。」…など。

「愛想が悪い」→?

「口うるさい」→?

「計画性がない」→?

《解答例》

「他人に流されない」

「思いやりがある」

「土壇場に強い」

「キャンパスカウンセラー」

阪神昆陽高校には3人の専門家にキャンパスカウンセラーとしてお世話になっています。

5月8日(金) 13日(水) 22日(金)
 が実施日です。

人に話をするだけで、ずいぶん気持ちが楽になります。保護者でもなく先生でもない大人だから、話しやすいということもあるかもしれません。この時期は、電話でのカウンセリングが基本になりますが、希望があれば対面も可能なので、遠慮なく連絡ください。



(連絡先072-773-5145)

家にいるのがつらくなっていますか。

これだけ長く、家にいることを求められると、誰でも、つらくなるもの。学校の再開だけを楽しみにしているという人もいるかもしれません。その思いは一人で抱えず、誰かに話してみませんか。親、友人、先輩、上司、先生、そしてカウンセラー…。何をするのもおっくうだったり、外に行くということがもうしんどいとか、そんな人はぜひ、一人で抱えずに、話を聞いてもらいましょう。

すぐに思いつかなかったら、まず、学校に電話をしてみてください。



STAY HOMEアンケート ありがとうございます。

160人ほどの返信がありました。この休校中の皆さんの動向がわかる貴重な資料となっています。直接連絡を取って話した人もいます。

続いて、第2弾のアンケートも実施します。その後の変化はないですか？課題の方はどうですか？

気軽に答えてみてください。思いがあったらため込まない。少しでも、自分と向かい合う時間を取っていませんか。