

# ほっと

～館林市立多々良中学校相談だよ～

No. 4

令和2年6月18日



## ～へこたれない力を育てよう～

長かった休校時間もやっと長いトンネルを抜け、少しずつ日常の生活が戻ってきました。前回「心のチェックリスト」をご紹介しましたが、その中でいくつあてはまったでしょうか。心の健康状態を知るには、自分の心の状態を把握しておくことが大切です。

普段の生活の中で、勉強がうまくいかなかったり、人間関係がうまくいかなかったり大人なら仕事がうまくいかなかったりした時に、精神的に落ち込むことがあります。そうした時に、強いストレスに耐え、気持ちを元の状態に戻そうとする力が自然と働くのです。そうした気持ちを元に戻そうとする力をへこたれない力（「レジリエンス」）と言います。



「嫌だなあ」「どうすればいいかなあ」とストレスを感じた時には、気持ちを切り替えてみましょう。そして「ふう・・・」と大きく深呼吸してみてください。少し気持ちがスッキリして、前に進んでいくことができるはずです。そんなふうにして、今のモヤモヤした状況を乗り切っていきましょう。

## お知らせ

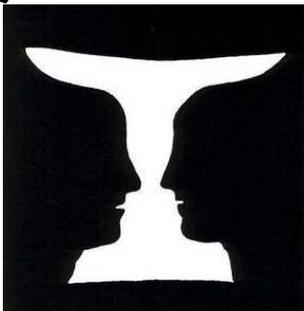
6・7月の大澤スクールカウンセラーの勤務予定日についてお知らせします。どんな些細なことでも、お気軽にご相談してください。

変更になる場合もありますので、面談の予約等につきましては学校までお問い合わせください。

☆来校予定 6月25日(木)  
7月 2日(木)・9日(木)  
☆予約またはほっとルーム直通電話  
0276-72-4483



## 見方を変えれば



「画」利ネ景☆

左の絵は、何に見えますか？ ひな祭りの時に見かける「杯」？それとも向かい合った「人の顔」？私たちは、“きっとそうだろう”という思い込みで物を見たり考えたりすることがあるため、必要なことに気づけないことがあるのです。いろいろな角度から物事を見たり考えたりすると、今見ている景色が違った新しい景色に見えてきて、私たちの世界も広がっていくのではないのでしょうか。

さて、右の絵にはある漢字が隠されています。なんという漢字でしょうか。



