



カウンセラーだより

名古屋市立桜田中学校
スクールカウンセラー 山中

2024年 7月

こんにちは！



遅れてきた梅雨が、蒸し暑さを感じさせ、熱中症が心配な季節がやってきました。喉が渇く前に定期的に水分補給をしながら、快適に過ごせるようにしていきたいですね。

先日、全校集会で「パーソナルパワー～自分でのる勇氣・つながる勇氣」の授業を行いました。期末テストが終わったところで疲れていたのにも関わらず、みなさんが積極的に参加してくれ、とても嬉しかったです。どうもありがとうございました。



自分の価値観を確認しよう

怒りの経験を思い出し、自分の価値観を確認してみましょう。

最近、強く怒りを覚えたことはなんでしたか？ その時、その相手にどんなことを期待していましたか？ なぜ、そのような期待をしたのでしょうか？ その理由は、きっとあなたの大切な価値観に通じているはずです。あなたが何を大切に思っていたから、そのような怒りに通じたのか振り返ってみましょう。



参考：青砥瑞人、Happy Stress ストレスがあなたの脳を進化させる、SB Creative、2021年

自分を理解することの大切さ

育った環境や生活環境が似ていれば、似たような価値観になりやすいですが、それでも誰一人として同じ体験や人生を歩んでいるわけではありません。一人ひとりの考え方、感じ方は、異なることを強く意識すると、価値観のギャップによるストレス反応はやわらぎます。

自分の価値観というものは、脳に大きな影響をもたらします。いくら客観的に物を見ることができても受け入れ難い場合もあります。そこで、あらかじめ自分の価値観を理解し、受け入れ難いことは何かを確認しておきましょう。

お知らせ!

カウンセリングルームの開放を月曜日、水曜日、金曜日の昼放課に行います。

詳しいスケジュールはカウンセリングルーム前のホワイトボードで確認して下さい。気軽に遊びに来てね！



困ったことがあったら…



つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみましょう！

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間）189

よりそいホットライン（24時間）0120-279-338

いのちの電話 0120-783-556
0570-783-556

チャイルドライン(16:00-21:00) 0120-99-777

子どもの人権110番(平日8:30-17:15) 0120-007-110



<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間です
匿名・無料で24時間いつでも利用することができます