

# 滝ノ水中 スクールカウンセラーだより

令和5年度 1月号



皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの今村です。

今年は、元旦から能登地方を中心に地震が起き、今も大変な状況が続いていて心が痛みますね。そんな中、いよいよ3学期が始まり1週間がたちました。寒さも厳しさを増してきましたが、皆さんの体調はいかがでしょう？

特に3年生は、受験もあるので、生活リズムを整えて体調管理に気を付けてくださいね。

今回は、「自己効力感」についてのコラムです。

## コラム

## 「自己効力感」とは何？



心理学用語で、「自分にもできる」という気持ちのことを「自己効力感」といいます。自己効力感があると、目標を達成するために、困難がありそうなことでも、比較的ポジティブ(前向き)に行動でき、目標を達成できる可能性が高まると言われています。

そして、目標を達成できると、「次もきっとできるはず」という好循環が生まれます。

皆さんは、初めてのことや困難な壁にぶち当たった時、挑戦する前から「無理だ」と思い込んでしまった経験はありませんか？「自分にもできる」という自己効力感をもっていると、さまざまな困難や壁に立ち向かうことができます。たとえ、失敗したとしても、「次はきっとできる」と失敗から学びの行動を起こすことができるようになります。特に、直接的な成功体験は自己効力感を高めやすいため、小さな成功体験を増やすとよいと思います。

「心の健康ニュース 少年写真新聞社」より

## 保護者の皆様へ

保護者の皆様からの相談もお受けしております。お子様のことやご家庭のことなどで不安や心配がありましたら、お気軽にご相談ください。

滝ノ水中学校 TEL：052-895-7001

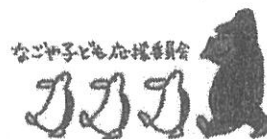
また、電話相談受付は以下の電話番号でもできます。

なごや子ども応援委員会 緑ブロック

TEL：052-623-5113(土日祝日・年末年始を除く 10時から16時まで)



\*この電話番号を利用する場合は、事務局(大高中)の子ども応援委員会のメンバーが受け付けます。



皆さん、ストレスたまっていませんか？  
 以下のストレス度チェックをしてみましょう。もし、ストレスが高まっていたら話しに来てみてね。

# みなさんの 1心げんき!? ストレス度チェック!!

