



相談室だよ

令和元年 6月 26日
志木第二中学校相談室
教育相談員 櫻井 雅治

空が雲に覆われていて気持ちが沈むことがあります、生徒のみなさんお元気でしょうか。相談員の櫻井です。体育祭と中間テストが終わってあわただしい毎日が少しは落ち着いたかと思います。しかし、学校全体のイベントは終わりましたが、これから3年生は京都・奈良へ修学旅行、2年生は東京へ校外学習と学年ごとでのイベントが始まります。毎日が落ち着いたからといって気まで抜けてしまうと、怪我や病気になってしまいイベントに参加できなくなる可能性があります。しっかり気を引き締めていきましょう。悩み事や疲れて話したいことなどがありましたら気軽に相談室へ来てください。

— 心の回復力を知ろう！「レジリエンス診断」—

「レジリエンス」という言葉を知っていますか？レジリエンスは英語なので聞いたことない人がかなりいると思います。訳すと「復元力」や「弾力性」や「逆境性」などに訳されます。このレジリエンスは簡単に言うと心の回復力です。例えば、テストで低い点を取ってしまい、落ち込んでしまったとします。ですが、人によってはその日に立ち直ってしまう人もいれば、次の日にも落ち込んでいる人もいます。このようにストレスに心がさらされても元に戻る力のことをレジリエンスと言います。竹に力を加えて曲げても、竹は元に戻りますよね。レジリエンスはそのようなイメージです。レジリエンスは人によって高いか低いか異なっています。下にレジリエンスを測ることのできる表を載せておいたので、当てはまる項目に○を付けてみてください。

私のことを自分のように考えてくれる人がいる	
私はそうなりたいと思える手本にしている人がいる	
いざという時に頼れる人がいる	
私は他の人よりも能力があると思う	
私は誰でも平等に接している	
私は誰に対しても親切である	
いつも自分らしくいられる	
色んなことがあるから人生は面白いと思える	
なにごとにも最後には何とか収まるものだと思う	
私はものごとに対して楽観的に考える方である	
ものごとがうまくいかない時には、他の方法を考える	
私は人の気持ちをくみ取り、共感することができる	
私はむずかしいことにも落ち着いて取り組むことができる	
失敗しても気持ちを引きずらないようにしている	

診断結果は裏面に記載してあります！

† 診断結果（〇の数） †

12以上：高いレジリエンスを持っている

8～11以上：人並みのレジリエンスを持っている

7以下：レジリエンスが低いので、学校などのストレスで心が消耗しやすい可能性がある。

レジリエンスは高めることができます。次号ではレジリエンスを高める方法を記載する予定ですので、今回の診断結果が思った結果でなくても大丈夫です！！



〈相談室について〉

○場所：1階PTA会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥の部屋になります）

○開室時間：月～金曜日 8：30～16：30

※学校行事等で変更になる場合があります。

※生徒の皆さんが利用できるのは昼休みと放課後です。

○直通電話：048-487-0440

※場合によっては相談員が電話に出られないこともあります。

留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。

※今年度発行の4月・5月号において電話番号が間違っておりました。申し訳ございません。

○教育サポートセンター：048-471-2211

（月～土曜日 9：00～17：00）

※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。



7

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 開室	2 開室	3 開室	4 開室	5 開室 SC	6	7
8 開室	9 開室	10 開室	11 開室	12 開室	13	14
15 海の日	16 開室	17 開室	18 開室	19 開室：終業式 SC	20	21
22	23	24	25	26	27	28
夏休みの開室予定日は来月号にてご連絡いたします。						
29	30	31				

✿相談室カレンダー✿

○相談員

月～金曜日 在室

○スクールカウンセラー

カレンダー中SC日に来校予定です

（時間：9：30～16：00）

ご相談を希望される保護者の方は

相談室までお気軽にご連絡ください