

令和3年12月

発行：さいたま市立常盤中学校  
さわやか相談室

# さわやか通信

Tel. 048-831-5054 (直通)

## もうすぐ2学期が終わります

早いもので、もうすぐ2学期も終わりますね。そして、昨年に引き続き新型コロナウイルスに振り回された2021年も残すところあと数週間です。みなさんは、今年をどう振り返りますか？

振り返るときは、「ダメ出し」ばかりではなく、「こんなことを頑張った!」と、“できたこと・頑張れたこと” もしっかり振り返ってくださいね。そうすることで、みなさんは自分の強みに気づくことができます。自分の強みに気づくことで、例え失敗しても、しなやかに修復できるところを育てることができるのです。

2022年も自分を信じて進んでいってください!

## 当面のさわやか相談室について

- ◇ 12月22日(水)まで・・・開室時間 10:00～16:00
- ◇ 12月23日(木)・24日(金)・・・開室時間 10:00～15:00
- ◇ 土・日・祝日 12月27日～1月5日・・・閉室
- ◇ 1月6日(木)・7日(金)・・・開室時間 10:00～15:00
- ◇ 1月11日(火)からは通常通りです。
- ◇ 冬休み中のスクールカウンセラーの勤務はありません。
- ◇ 電話での相談も受けつけます。
- ◇ 秘密は守ります。

さわやか相談室 直通電話 048-831-5054

※冬休み中・年末年始・夜間の相談はこちらへ↓

さいたま市 24時間子どもSOS窓口 0120-0-78310

# レジリエンス(折れない心)を育てよう!

「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか?教育・心理・医療・ビジネスなど、さまざまな分野で注目が集まっている言葉で、金属や竹が曲げられてももどに戻ろうとする力のことを言います。その“レジリエンスを育てる”ときいて、厳しいこと言われるのでは?と身構える人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。これまでにさわやか通信でお伝えしてきたことと同様、みなさんを応援するためのメッセージです。

レジリエンスを育てるには、さまざまな技術があるといわれていますが、ここでは、みなさん自身ができる方法をお伝えします。

◇ネガティブな感情が湧いてきそうになったら、気晴らしをする。

◇役に立たない「思い込み」を手なずける。(「～するべき」とか、)

日	月	火	水	木	金	土
12/21	12/20	終業式	7/21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
8/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	始業式		

◇ネガティブ感情を