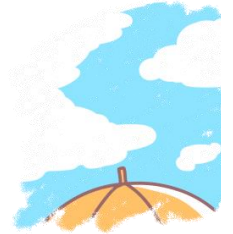




6月というと梅雨のジメジメとした季節を思い浮かべますが、今年の梅雨はあまり雨の降らない梅雨になりそうですね。(例年より早い台風は来ましたが…) 5月中旬から始まった各種イベント(中間テストや高校総体、各検定試験や模試など)も終わって、皆さんはちょっと一息つけているのではないのでしょうか?

達成感や充実感で満たされている人や、反省点が多くてちょっとへこんでいる人など様々だと思いますが、試合の結果やテストの点数を知ることで自分を振り返ることができ、新しい目標や計画につながるチャンスになりますね。同じように、自分の特徴や心の状態など 自分を知ることは、ストレスに耐えうる力をつける大事なポイントになります。



今回は、「自分を知ること(自己洞察)」について皆さんと共有したいと思います。

自己洞察って?



簡単にいうと、「**自分の事について新しく発見していく力**」です。

「自分は今、何を感じているかな?」「自分はどうしたいのかな?」という風に、考える主体を「**自分**」にして、様々な状況での自分を客観的に分析しながら自分を発見していくことです。「自分ってこんな時、こうなるんだ」「意外とこれ好きかも」という事でもいいのです。自分を知ることで、様々な場面に対応できる力がついていきます。

ここに注意!

⇒ “あの人”は自分のことを嫌っているような気がする」「彼”はこう考えているに違いない”といったように「**他人を主語**」に考えない事 → 自己洞察につながらないし、**ネガティブなイメージしか生まれません。**

参考: [自己洞察とは?心理学でわかる自分を知る方法と重要性 - ココロジー \(cocology.info\)](https://cocology.info)

自己洞察力をつけると、 できるようになること

- 自分の長所が分かるので、自己肯定感を高めることができる
- 自分と相手との距離感を探ることができるため、人間関係のトラブルを未然に防げる
- ストレスに気づいて、早期に対処できるようになる
- 過去の失敗や経験から学べるので、問題解決能力が上がる

*面談を希望する生徒は、担任・教育相談・養護教諭へ声をかけてください。スケジュールを確認して早めに予約すると確実ですよ

6月 <スクールカウンセラー・就学支援員(心理・社会福祉)来校日>

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	慰霊の日
26	27	28	29	30

<スクールカウンセラー>

宮城 直也先生(臨床心理士)

月

<就学支援員>

宮城 勝枝先生(社会福祉)

水

安座間 理奈先生(心理)

火