

みなさん、こんにちは！

いよいよ夏休みですね！1学期を振り返ってどんな気持ちになりますか？新型コロナも完全には治まらず自由な生活が制限されています。ストレスとうまく付き合えず力が出せなかった人、人と距離をとることで逆にストレスが軽減された人、様々だと思います。どちらも、あなたの大切な持ち味です。楽に生きるためには、あらゆる事態に柔軟に対応できる**折れない心（レジリエンス＜下記参照＞）**を育てることが大切です。そして、疲れたと感じたり、寂しいと感じたり、どうすればいいか悩んだりした時は、信頼できる誰かに話してください。教育相談室でもお待ちしております。

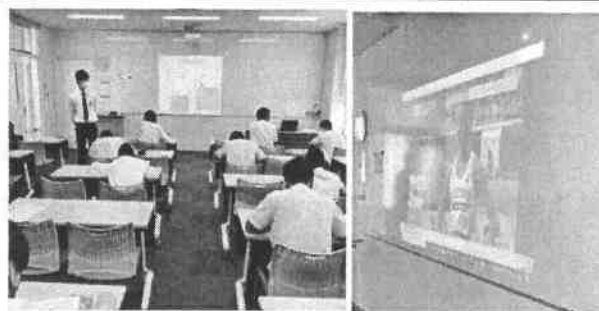
ピア・サポート・トレーニング報告

中1“いじめ防止プログラム”



教員による、いじめロールプレイ（劇）を見て、考えた後、いじめ加害者、被害者、傍観者という役割を全員が体験しました。その後、希望者が積極的に前にでて、演じてくれました。相手役がいない生徒がいたら、互いに声掛けし助け合う様子も見られ、授業中も、自然にピア・サポートができていたと感じます。普段の生活でも仲間同士の思いやりの輪を広めていけば、“いじめ”は劇の中だけになると確信しています。

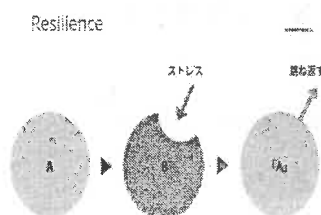
中3“折れない心＜レジリエンス＞の育て方”



NHKパラリンピック放送リポーター後藤佑季さんのパラアスリートから学ぶ“レジリエンス”レポートを映像で見た後、実際に自分のレジリエンスについて考えました。自分と向き合うワークプログラムですので、エネルギーが必要ですが、投げ出さず取り組む姿勢が素晴らしかったです。継続することで、更にレジリエンスを鍛え、心の筋力を高めていきたいです。

折れない心（レジリエンス）とは？

レジリエンスを理解する上で重要な性質として「**跳ね返す力**」があげられます。



「レジリエンスとはしなやかな強さである」

レジリエンスとは？

逆境や困難、強いストレスに直面した時に適応する精神力と心理的プロセス
(全米心理学会)

すぐに立ち直る事が出来る
回復力

ストレスやプレッシャーを
しなやかに受け止める
柔軟力

変化が多く不確定な状況でも
対応できる
適応力

どんな状況でも「自分の人生は自分で変えることができる」とする姿勢のことです。

レジリエンスは生きることを支える力です。そして、自分で育てることができます。

教育相談室案内

＜利用時間（予約優先）＞

月火水金 9時～16時

＜申し込み方法＞

★担任を通じて予約。

★教育相談室直通電話

（072-453-8506）でスクールカウンセラーに直接予約。

8/11 から 8/17 は、学校休業日です。緊急時は

職員室 072-453-7004

事務室 072-453-7001

へご連絡ください。