



WINGS FOR TOMORROW

『一月往ぬる二月逃げる三月去る』という言葉があります。正月から三月までは行事が多く、あっという間に過ぎてしまうことをいったものですが、言葉通り今年度も残すところあと一か月ほどとなりました。高校3年生、中学3年生は卒業という節目を迎え、それぞれ4月からは新しい環境での一年がスタートします。振り返ってみて、今年度はどんな一年だったでしょうか。スクールカウンセラーだよりの最終号では、皆さんに心理療法の一つをご紹介しますと思います。

最期に、一年間スクールカウンセラーだよりを読んで頂きありがとうございました。今年度のカウンセリングループは修了式までです。興味のある方は遊びに来てくださいね。

ちょこっと心理学



一年を振り返るといって、何となくできなかったことや、やり残したことに目が行きがちです。でも、心理学では逆の見方を考える方法があります。解決志向アプローチ (Solution Focused Approach) という心理療法では、その人の持つ課題や問題よりも、その人が元々もっているリソース (資質、能力、資源など) に着目し、今あるものやできていること、うまくいっている状況や頑張っていることに注目するというものがあります。そして問題解決の行動として取り組む課題は、「とりあえず」といった視点をもって「できそうなこと」「やれそうなこと」に取り組んでみる。そしてうまくいけば続ける、ダメだったら変更するという、シンプルな方法です。

新しい環境では、誰しも期待と不安が入り混じります。そんな中で有効なのがこの解決志向アプローチ。まずは「とりあえず」目の前の「やれそうなこと」に取り組むこと、うまくいけばそれを続け、うまくいかなければそれを止めて他のことをやってみましょう。小さな成果を積み重ねることで、少しずつでも自信になっていきます。皆さんが新たな春に大きく羽ばたくことを願っています！

カウンセリングの予約方法

*横浜創英中学高等学校カウンセリングループでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。



■ 生徒・保護者共通

- ① 担任を通して予約する。
- ② 養護教諭 (千田先生・菊地先生) を通して予約する。
- ③ 下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。

尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。

2月・3月

月	火	水	木	金	土	日
21 普川 9:00~17:00	22	23 天竺鉢生日	24 普川 11:30~16:30	25	26	27
28 普川 12:00~17:00	3月1日 佐藤 9:00~15:00	2	3 高校卒業式	4 普川 12:00~17:00	5	6
7 普川 11:00~16:00	8 佐藤 9:00~15:00	9	10 中学卒業式	11	12	13
14 普川 10:00~16:00	15 佐藤 9:00~15:00	16	17	18	19	20
21 普川の日	22	23	24 修了式	25	26	27
28	29	30	31	4月1日	2	3