



相談室だより No.11

生徒のみなさんへ

令和3年1月15日

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

新年あけましておめでとうございます。今年が皆さんにとって、明るく素晴らしい一年になりますようにお祈りしています！どうぞ今年もよろしく願いいたします。

冬休みはいかがでしたか？充実した時間を過ごすことが出来ましたか？3年生は受験が迫ってきました。2年生・1年生は進級を間近に、さらに成長する時期だと思えます。体調を崩さないで乗り切りたいと願っています。

感情コントロールのすすめ

人間は様々な感情を持つ生き物です。楽しい体験をして嬉しいと感じる、不愉快な体験をして怒りを感じるのは当然です。マイナス感情を持つことは悪いことではありません。人は不安だからこそ頑張って勉強するなど、マイナスの感情は人間を成長させる原動力になります。

しかし、感情をコントロールできないと感情に振り回されることにつながります。「頑張って勉強しても合格できるか不安で勉強が手につかない」「発表の時に間違えたらどうしようと思うと何も言えなくなる」など、感情に支配されている人はそこから抜け出すことが必要です。そのためには、まず自分の感情に気づくことが大切です。自分の感情を確認する習慣をつけてみましょう。ふと気づいたときに「今の自分はどんな感情を持っているのか？」を考えるだけでいいです。感情を確認することでどんな時に不安になりやすいか、不機嫌になりやすいかという傾向が分かります。そうすれば意味なく不安や不機嫌になることも少なくなります。また、深呼吸をすると気持ちが落ち着きやすくなります。

「うまくコントロールできない」と感じる人は、ぜひ相談室と一緒にコントロールする練習をしませんか？！

【参考文献：和田秀樹 2017「感情的にならない気持ちの整理術」ディスカヴァー・トゥエンティワン】



カウンセラー勤務予定日

月曜・水曜は 上町真由美
火曜は 相樂直子
金曜は 秋田貴与子
がお話を聴かせて頂きます。

1月	相樂（火曜）	12日	19日	26日	
	秋田（金曜）	15日	22日	29日	
2月	相樂（火曜）	2日	9日	16日	
	秋田（金曜）	5日	12日	19日	26日
3月	相樂（火曜）	2日		16日	23日
	秋田（金曜）	5日	12日		

相談室だより No.11

保護者のみなさまへ

令和3年1月15日

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子
心の教室相談員 上町真由美

新年あけましておめでとうございます。今年が皆さまにとって、明るく素晴らしい一年になりますようにお祈りいたします！どうぞ今年もよろしく願いいたします。

受験シーズンが始まり、3年生の保護者のみなさまはもちろん、1,2年生の保護者のみなさまもお子さんの成績を意識する季節ではないでしょうか。お子さんの力を伸ばす対応について考えたいと思います。

IQが同じでも学業成績が異なるのはなぜ？



学力にIQが関係していますが、IQで測定される潜在的能力をどこまで発揮できるかには個人差があります。

文科省の調査によれば、非認知能力（自分を動機づける能力、長期的な視野で行動する能力、自分を信じる能力、他者を信頼する能力、感情をコントロールする能力など）が高いほど学力が高く、低いほど学力は低い傾向があるそうです。非認知能力はEQ（心の知能指数）に相当するものと言えます。心理学的研究では小学生の学力は、EQ、特に自分の感情をうまくコントロールできるかが関係していることが確認されています。環境の大きな変化を経験する中学1年生徒にとっては、環境の変化に打ち勝ち自分の心を安定させることが求められますが、自分の感情をうまくコントロールできるかどうかは学力に関係することが分かっています。

「すぐに諦める心」と「諦めずに頑張り抜く心」



チャレンジして失敗した場合、成果主義の認知の枠組みをもつ場合は頑張ってもダメだということで無力感を持ち、「諦めない心」の発達を阻害することでしょう。しかし、プロセス重視の認知の枠組みをもつ場合、結果的にうまくいかなかったとしても一生懸命に頑張った充実感に目を向けることになります。「諦めない心」を強化してくれます。「諦めない心」＝「レジリエンス（逆境に負けない心）」です。

レジリエンスの強い人は、自己肯定感が強く自己受容が出来る、楽観的で未来を信頼している、忍耐力や意志が強い、感情コントロール力がある、好奇心が強く意欲的、創造的で洞察力がある、社交的で他者を信頼している、責任感があり自律的、柔軟性があるなどの性質を身に付けています。

これらを身に付けるには、①自己肯定につながる認知スタイルを身に付ける、②プロセスを生きる姿勢をもつ、③頑張った経験があること、の要因が重要です。

（続きは次回に）

【参考文献：榎本博明 2019「伸びる子どもは〇〇がすごい」日経BP 日本経済新聞出版本部】

相談室はご予約の上ご利用ください

ご予約は直接職員室にお電話 (03-3545-8011) していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通じてご予約いただけます。お気軽にご相談ください。