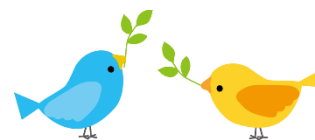




## スクールカウンセラー便り



佐藤 健（文責）

＜身近なリソースを探してみよう＞

今回のお便りではリソース探しのコツについて紹介します。リソース（resource）とは日本語に訳すと「資源」や「手段」といった意味になりますが、ここでは「自分の助けになるもの」、「役に立つもの」という意味で使います。例えば、「このアイテムがあると嬉しくなる」とか、「この場所にいると安心する」といった経験は誰もが思うと思いますが、そうした自分を元気にさせてくれる物や場所、考え方や習慣、人との関係などもリソースに含まれます。



生活の中でなんらかの困難さに直面したときに、私たちの考え方や行動は極端な方向に傾きやすくなります。「絶対に〇〇だ」とか、「どうせ△△だ」といった考えをもちやすくなり、反対に、上手くいっていることや、自分の役に立っているものを見落としがちになってしまいます。そうしたときに、身近なリソースを確かめてみることで、気持ちに少し余裕が生まれて、出来事に対処するための手がかりを見つけやすくなるかもしれません。

そして、このときのリソース探しのコツは、「すごく良いこと」よりも「ちょっとだけマシなこと」に目を向けてみるということです。例えば、「集団の中にいるとなんだか緊張する」といった場合には、緊張から解放された場面だけでなく、緊張しながらもなんとかやれた場面に意外と多くのヒントが隠されていたりもします。そのときに自分はどんな考え方をして、どんな行動をとることができたのか。そこで誰と一緒にいたのか。どんなことから「少しだけ良かった」と気づけたのか。そうしたことの一つ一つが、今後、そのリソースを積極的に活用していくきっかけにもなります。

また、誰かに話してみることで、リソースを発見することもあるでしょう。自分一人では気づきにくかったものが、相手の視点を通して見えてくることありますし、言葉にすることは、自分の考えや行動を客観的に捉え直すことでもあるからです。カウンセリングでは「既に上手くいっていること」や「自分のためになるもの」といったリソース探しをすることもできますので、興味のある方はお気軽にご利用ください。



6月のスクールカウンセラー相談日

14日（金）13：30～16：40

21日（金）13：30～15：00