



尾張旭市立西中学校



スクールカウンセラー・

心の相談室だより 令和4年12月

12月は1年間の締めくくり。やり残したことは年末までに終えて、すっきりした気持ちで新年を迎えたいですね

「自己効力感」って何？

「自己肯定感」という言葉、きっと一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？ 「自己肯定感」とは「自分に価値があると思えるような状態」のことを言いますが、何だかぼんやりしていてよくわかりませんよね。これでは自己肯定感をあげたくても、どのようにすればいいのかわかりません。

そこで、もう一つ紹介したい言葉があります。それは「自己効力感」です。あまり馴染みがないかもしれませんが、「自己効力感」とは、「目標を達成するための能力を自らがもっていると認識すること」です。平たく言うと、「自分ならきっとできる！ 大丈夫！」と思える自信のようなものです。

自己肯定感を高めようとしても上手くいかないことが多いのは、価値という指標がとてもぼんやりしていて、判断基準を他者にゆだねがちだからなのかもしれません。対して、自己効力感を上げるコツは「小さな成功体験を積むこと」とわかりやすいものです。自信につながるのは達成感。「できなかったこと」ではなく、「できたこと」「やったこと」について細かく注目してみましょう。例えば中学生の皆さんなら、「学校に登校する」「授業を受ける」「部活動に参加する」……これ以外にもたくさんの行動をとっています。

こんなことくらい皆もやっている？ いえいえ、ここで大事なのはあなた自身が達成したということです！ 特に何にもない一日だったなあと思ったとしても、きっと自分で思っているよりも多くのことができているはずですよ。

自分の小さな頑張りに、ぜひ目を向けてみてくださいね。
それでは皆さん、素敵な冬休みを！

・スクールカウンセラー来校日時

毎週火曜日

10:30 ~ 16:30

相談はご予約制となっております。
面接時間は1時間ほどです。
(生徒・保護者どちらもご利用できます)
SC 中井千翔

・ご相談申し込み方法

お電話でご予約をおとりください。

電話 0561 - 54 - 1191

(担当 コーディネーター 仲島まで)

月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
			1 お休み	2 中道
5 中道	6 中井 (午前のみ)	7 中道	8 中道	9 お休み
12 中道	13 中井	14 中道	15 お休み	16 中道
19 中道	20 中井	21 中道	22 給食最終日	23 終業式
26	27	28	29	30

スクールカウンセラー (SC) 中井
相談員 中道

相談 の申込み・予約方法と手順 (生徒向け)

1. 担任の先生、SC、相談員に直接申込みをする。
2. 放課・放課後に直接相談室を尋ねる。

※相談は原則として授業時間外になります。
※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく
予約を入れてくださいね。

