

保護者の皆さまへ
生徒のみなさんへ

勝浦中学校
2026年1月2月3月



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 高橋 勤子

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。
冬休みはゆっくりしましたか？ 年末年始にかけて、忙しかったでしょうか？



みなさんへ

「レジリエンス」って、知っていますか？

最近よく耳にするようになった言葉で、レジリエンス(resilience)という言葉があります。聞いたことがありますか？レジリエンスとは自発的治癒力と訳されていて、心身の回復力、復元力のような意味で使われます。心の復元力は大事なことです。

「ストレスを受けても深刻なダメージを受けにくく、速やかに気持ちを切り替えて立ち直る力」と分かりやすく説明されていたりします。ただ、ショックな出来事があっても、自分で立ち直ることができる強い心と言うことではありません。立ち直り方もいろいろな方法があります。

例えば、困ったとき、悩むとかショックを受るとかで気持ちが落ち込み、一人で回復ができなくてもいいのです。「助けて」「困っているよ」と声をあげる。そして周りの人の助けを借りることで、早く元気になる。それも「レジリエンス」だといえます。

落ち込むことも、ショックの大きさも人によって違いが、立ち直り方も違います。自分に合った方法で、早く回復できる人が「レジリエンス」が高い人といえます。だから、周りの力を借りることで、早く元気を取り戻すことができることも「レジリエンス」の高さです。話してみることも方法の1つです。

【3学期の今後の予定】（基本は金曜日13:00～17:00）

1月 9、16、23、30

2月 6、13、20、27

3月 13(13:00～15:00)



利用案内



予約方法:お申し込みについては、学校に予約の連絡を入れてください。

電話番号: 勝浦中学校 42-2591(大野教頭)