

仙台市立将監中央小学校

スクールカウンセラーだより

平成 30年 6月号

スクールカウンセラー 高橋美音

原因？結果？

私たちは何か問題が起きると、その原因を探り解決策を見出そうとします。原因が見つかれば、解決の方法も見つかりやすいですし、同じ問題への予防策も考えやすくなります。しかし中には、複数の要因が複雑に絡み合っているために何が原因かわかりにくくなっている問題や、結果が新たな原因を生み出している問題もあります。このように何が原因なのかわかりにくい問題の原因探しをしていると解決に至る前に疲れ果ててしまうこともあります。

もちろん原因探しをして根本的な解決を目指す必要があるときもあれば、そうではないときもあります。原因探しに躍起になり疲れ果ててしまう前に、一息入れてみましょう。原因探しにとらわれすぎず、ほんの少し考え方を変えてみるだけでも気持ちや生活に変化が起きることもあります。「もし、問題が解決したら」、「もし、悩みが解決したら」と解決した場面を想像してみてください。原因はさておき、問題が解決したら、今の生活がどうかかわるか、気持ちがどう変わるかなど事態が好転した場面を想像してみるのもおすすめです。



ご利用案内

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様の育ちや様子で心配なことや学校での友人関係など、お子様に関することでしたら、どのような内容でもご利用いただけます。ご相談の内容は守秘義務のもと、大切に扱いますのでご安心ください。

ご相談の際は教頭もしくは担任を通じて事前にご連絡くださいますようお願いいたします。

将監中央小学校職員室 ☎022-372-1276



～来校日のお知らせ～

7月 3日(火)・10日(火)・17日(火)

8月 28日(火)

9月 4日(火)・18日(火)・25日(火)

10月 2日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)

11月以降の予定は追ってお知らせいたします。

～来校時間～

9:30～16:00

