

## 相談室からのお知らせ No.1

柏市立柏高等学校 相談室  
スクールカウンセラー



### ご入学・ご進級おめでとうございます！

ウイルス感染症が収まらなくても、世界の平和が危ぶまれても、春は訪れ気持ちの変化を与えてくれます。新年度のスタートを皆さんはどのような気持ちで迎えていますか？ 今年も様々な経験をし、ストレスも受けると思います。そんな時に参考にしてもらいたい概念を紹介します。

#### 【首尾一貫感覚(SOC:sense of coherence)】

ユダヤ系アメリカ人の医療社会学者、A・アントノフスキーが、第2次世界大戦中にナチスの強制収容所等のホロコースト(大量虐殺)を生き延びたユダヤ人を調査、研究して生まれた概念です。いつ殺されるか分からない極限状態の中で、恐怖を抱え同じように過ごしていたにもかかわらず、心身の健康を害した人もいれば、ストレスに打ち勝ち生還し、その後もトラウマを抱えることなく長く健康を維持できた人もいたとのこと。A・アントノフスキー博士はこの研究により、ストレスに負けない人の共通点を見出しました。それが「首尾一貫感覚(SOC)」です。この概念は3つの感覚から構成されています。

-  1. **把握可能感(わかる感覚)**： 困難な状況に置かれている自分の状況を、よく整理して理解し、受け止め、今後の状況のある程度予測できる感覚。
-  2. **処理可能感(できる感覚)**： 目の前の困難な課題に対し、なんとか対応できる力が自分にはあると思える感覚。なんとかなるはずと思える楽観的な感覚。
-  3. **有意味感(活かす感覚)**： どんな困難に対しても何らかの意味を見だし、自分の人生に活かしていこうと思える感覚。

これらの感覚は、経験から培われるものらしく、遺伝要素ではありません。つまり、これから成長させることができる力です。どんなに辛いことがあっても、少し楽観的・客観的になり生き延びてください。きっとそれが将来の小さな幸福感や充足感につながることを祈って... そんなの難しいよ、と思った方、是非相談室にいらして下さい。雑談からでもいいです。お話ししましょう。

#### ＜生徒の皆さんへ＞



- \* 相談室は3階大会議室の向かいです。
- \* 相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入して下さい。「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。
- \* 予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前(イニシャルや記号等でOK)を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。
- \* 分からない時は、養護教諭の望月先生か、教育相談担当の坂本先生に聞いてください。

#### ＜保護者の皆さまへ＞



- \* 保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。
- \* カウンセラー在室時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。
- \* カウンセラー不在時は、養護教諭の望月先生か教育相談担当の坂本先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出してください。
- \* 担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。 ☎ 04-7132-3460

＜4月・5月・6月の開室予定＞ 変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

- \* 基本的に月曜日・木曜日に開室します。開室時間は 12:00～18:00 です。
- 休校等になった場合でも電話相談ができますので、相談室へ電話を回してもらってください。

4月:	11日(月)	14日(木)	18日(月)	21日(木)	25日(月)	28日(木)
5月:	9日(月)	12日(木)	16日(月)	19日(木)	26日(木)	30日(月)
6月:	2日(木)	6日(月)	13日(月)	20日(月)	23日(木)	27日(月) 30日(木)