



R6.10.4 南砺平高校保健室

10月になりました。10月は中間考査に球技大会、学園祭など学校行事がたくさんありますね。どの行事にも一生懸命取り組めるよう、体の健康を大切に！夏の暑さがようやく落ち着き、朝夕はグッと冷え込むようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、自分の周りの環境を少しずつ整えていきましょう。

10月の予定

31日(木) スクールカウンセラー来校(13~16時)



相談がある人はオンラインでも相談できます！



Google クラウドルームで、藤本から各学年へ【相談がある人はこちらへ】というアンケートが載った連絡事項を送りました。相談内容を伝えたり、面談日程を決められたりします。何か悩みがあったときには、ぜひ活用してみてくださいね。いつでも待っています！

ココロボイス ~せんさい 織細さん(HSC)について知ろう②~

前は、HSC とはなにかについて紹介しました。第2回では、織細さんの悩みや強みについて紹介します。

織細さん(HSC)の悩み

失敗したら
どうしよう...



〇〇さん、機嫌
悪いのかな？



これを言ったら相手
はどう思うのかな

織細さん(HSC)は感じる力が強いがために、生きづらさを感じてしまったり自己肯定感が低くなってしまうことがあります。しかし、周りからは「気にしすぎ」「真面目すぎる」と言われてしまうことから、深く傷つき悩む人も多いためです。

織細さん(HSC)の強み

「繊細」なことは弱さではありません。織細さん(HSC)にはたくさんの強みがあります。自分の繊細さを克服すべき課題と捉えるのではなく、いいものとして捉えることが大切です。

感じる力

- ・相手のよい所を見つける
- ・リスクを察知する など



味わう力

- ・「いいもの」を受け取り表現できる など

考える力

- ・深く考察し、改善点を見つける など

直感の力

- ・顔をみれば、相手の調子がわかる など

良心の力

- ・手助けをする
- ・相手を思いやる など

<引用資料>

・「繊細さん」の本 武田 有紀

・10代のための疲れた心がラクになる本 長沼 睦雄