



相談室だより 2月号



スクールカウンセラー

三浦 将矢

2023年2月 発行

2023年も早くも1ヶ月が過ぎ2月を迎えました。春の訪れが待ち遠しいところですが、依然として厳しい寒さが続いています。体調を崩しやすい時期ですので、体調管理には気をつけてください。

さて、先月は『目標』というテーマの下、「スモールステップ」について記事を書きました。今回は、その発展として、『ストレングスモデル』について記事を書きました。参考になれば幸いです。

ストレングスモデルとは？



「ストレングスモデル」とはその名のとおり、その人の「強み」に視点を当てる考え方です。得意なことで苦手なことを補っていく、強みを活かしていくことを目指します。

強みを活かす方法を考える



「強みを活かす」という視点ですが、得意・不得意は人によって様々です。例えば、大きく分けると、別の分野として能力を活かす場合と、得意な分野で苦手な分野を補う場合の2つがあると思います。私が、ここで大切だと思うことは、「出来ることに目を向け自信を持つこと」だと思っています。

(例)

得意な分野で能力を活かす



「勉強は得意じゃないけど、サッカーは得意だ」



「サッカーで頑張ろう！」

「サッカーで活躍するぞ！」



得意な分野で苦手を補う

「教科書を読むより、実際に目で見た方がわかりやすいかも」



イラストや動画で覚えてみよう！

実際に体験して覚えてみよう！

目標達成への手掛かりとして

先月の記事にスモールステップで、一つずつ課題の達成を目指すことを書きましたが、達成に苦戦する課題もあると思います。その時に、強みを活かして、苦手な分野を補うことや、目標の路線変更をして、達成可能な目標にすることで、目標を達成出来たという体験を重ねることも大切です。また、自分だけでなく、周りの人の力を借りられることも立派な「強み」であると言えます。

※参考文献 日本心理学書学会連合 心理学検定局（2012） 心理学検定基本キーワード、実務出版社

コラム～『経験は必ずどこかで生きてくる』～



今回は、ストレングスモデルについて記事を書きました。元々は、障がいを持った方への支援の考え方でしたが、現在では幅広い分野で使われています。誰しも得意・不得意があるので、是非、苦手な部分ではなく、得意な部分に目を向け、自分の得意を活かして欲しいと思い今回この記事を書きました。得意で苦手を補うという点はなかなか難しいことですが、先ずは、得意なことを見つけ、自信を持つことが最も大切なことだと私は考えています。

少し話は変わりますが、このコラムのタイトルにもあるとおり、私はどんな経験もどこかで必ず活かすことが出来ると考えています。例えば、私の場合ですが、アニメやゲームが好きですが、このことはこの仕事と直接関係はしません。しかし、児童の皆さんと話をする時の話題作りとして役立ってくれています。インターネットが普及した現代では、多くの人が様々な形で自分の趣味や得意を発信しています。『強み』にはならないと思われることも、活かし方次第で大きな『強み』になると私は信じています。是非、お子さんの様々な経験が『強み』として活かせる場所を一緒に探していただけると幸いです。(SC 三浦)

スクールカウンセラー

2023年出校予定日



3月7日(火)

今年度最後の勤務となります。

保護者の方で相談を御希望の方は、学校に御連絡いただければ幸いです。よろしくお願ひします。

TEL : 0475-89-1040