



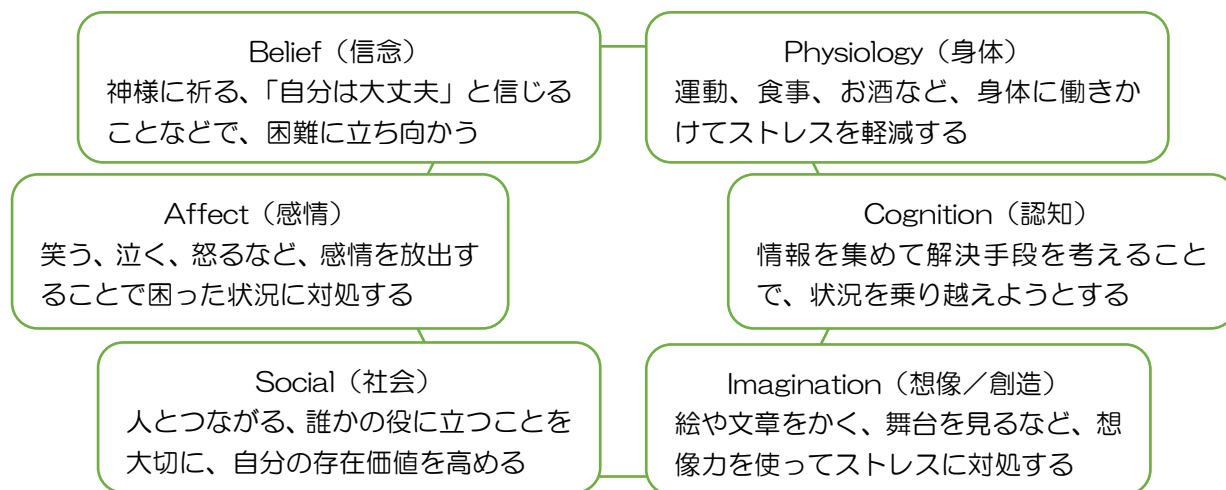
# にじいろ通信



## みんながもつ“回復する力”のはなし

突然ですが、みなさんは、日々の疲れや強いストレス、どうやって乗り越えているでしょうか。今まではどうやって立ち直ってきましたか。

みなさん、意識しなくても、大小いろいろなピンチに、“回復する力”を使って毎日生活しています。この力を6つの「チャンネル」に分けて考えるものに、「BASIC-Ph」というものがあります。それぞれのチャンネルのアルファベットの頭文字を組み合わせたこの考え方は、とても簡単に書くと、以下のように分けられます。



困ったときの“回復する力”。この力は、YouTubeのチャンネル登録のように、よく使う、得意なチャンネルと、苦手なチャンネルがあると言われているようです。

自分の得意と苦手。いかがでしょう。普段いろいろな人の話を聞かせていただく中で、悩み、苦しみながらも、その人が自分自身の“回復する力”によって歩くことで、その人の新しい可能性を感じることもあります。

大切にすることが多様になり、情報や物の流れも加速する中での自然災害・コロナウイルスなど、変化が早く、激しい近年、立ち止まったり、転んだりすることも多いかもしれません。

こんな時こそ、「自分を知る」ことを大切に、自分たちの回復方法を振り返ったり、話し合ってみたり、“回復する力”を高めるために新たな方法にチャレンジしたりしてみるのはいかがでしょうか。

書いた人：SSW 大久保 尚也

引用・改変

BASIC-Ph JAPAN 【 <https://www.facebook.com/BasicPh/> 】

Soar (ソア) / 人の可能性が広がる瞬間を伝えていくメディアプロジェクト 【 <https://soar-world.com/2018/02/28/yokoarai/> 】

# 9月

おも がっこうほうちんしゅんかいまてい  
**主な学校訪問巡回予定**

じょうだん こぜん げだん ここ じかんだい ちようせい  
 上段…午前 / 下段…午後 (時間帯は調整いたします)

おおくほ あんざい がいしゆつ たしせつ かていほうもんとう  
 \*…大久保 / ♪…安齋 ※外出…他施設、家庭訪問等

日	月	火	水	木	金	土
		1 * : / 外出 ♪ : 外出 /	2 * : 外出 / 外出 ♪ : 外出 / 一中	3 * : / ♪ : /	4 * : 岩根小 / 岩根小 ♪ : 外出 / 外出	5
	6	7 * : 五百川小 / 五百川小 ♪ : 本小 / 本小	8 * : 白沢中 / 白沢中 ♪ : 白沢中 /	9 * : 二中 / 外出 ♪ : 外出 / 外出	10 * : 糠沢小 / 糠沢小 ♪ : 白岩小 / 白岩小	11 * : 外出 / 外出 ♪ : 外出 / 外出
13	14 * : / 外出 ♪ : 外出 /	15 * : / 外出 ♪ : まゆみ小 / まゆみ小	16 * : 外出 / 外出 ♪ : / 一中	17 * : / ♪ : 外出 / 外出	18 * : 岩根小 / 岩根小 ♪ : 和田小 /	19
20	21	22	23 * : 外出 / 外出 ♪ : / 外出	24 * : 五百川小 / 五百川小 ♪ : / 外出	25 * : / ♪ : /	26
27	28 * : / ♪ : 外出 / 外出	29 * : 白沢中 / 二中 ♪ : 外出 / 外出	30 * : / 外出 ♪ : /			



お気軽にお問い合わせ・ご相談ください

連絡先：本宮市教育委員会 幼保学校課（本庁2階）

電話：0243-24-5445（内線1246）

E-mail：ssw@city.motomiya.lg.jp

スクールソーシャルワーカー（大久保・安齋）



イラスト：ももこ

