

相談室だより

小田原市立城山中学校
スクールカウンセラー: 榎場 静



朝夕の風の涼しさに、秋の気配が感じられるようになりました。秋は過ごしやすく学業、運動にも力を発揮できる季節です。まだしばらく感染対策の継続は必要なため、ストレスを感じる場面はあるかもしれませんが、ストレスが溜まった時は、自分の中だけに抱え込まず、友だちや先生方、スクールカウンセラーにぜひ声をかけてください。また、周りの友だちが「いつもと違うな・元気がないな」と感じたら、声をかけてあげてください。みなさんの思いやりで今の状況を乗り越えていきましょう！

何かうまくいかない時や起きた出来事について、考え方、見方を変えることで、少し楽になるための方法を裏面に載せているので参考にしてください。



保護者の皆さまへ

ご相談の場合は事前にご連絡いただき、その時間にご来校ください。お待ちしております。
教育相談コーディネーター（養護教諭 平塚）、担任、教頭等を通じて相談の予約を取りたい旨をお伝えください。（電話での相談をご希望の方はその旨お伝えください）日程を調整させていただき、学校から相談日をご連絡させていただきます。もしくはスクールカウンセラー（榎場）の勤務日に直接お電話ください。

*直通電話は別の業務等で不在の場合がありますが、ご了承ください。

☎ 0465-34-0209<城山中> ☎ 0465-35-8256<相談室直通>

スクールカウンセラー勤務日程

原則金曜日 10:00～16:30

9月	10日	17日	24日
10月	1日	15日	22日 29日
11月	4日(木)	12日	19日 26日
12月	3日	9日(木)	17日 24日

裏面もご覧ください

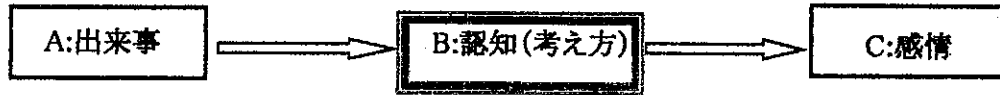
考え方を試してみよう



相談室



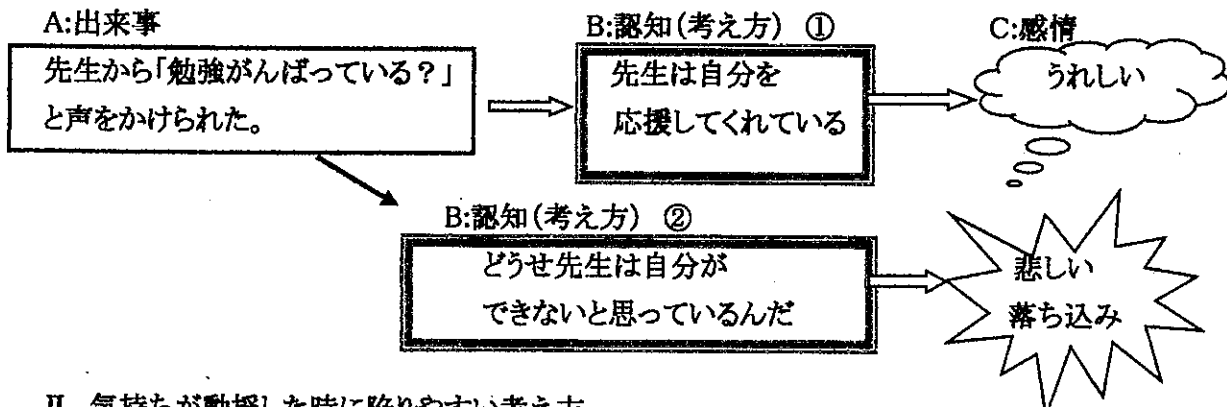
I 色々な出来事があった時に私たちの感情はどうして生まれてくるのでしょうか？



☆ある出来事 A に対してある認知(考え方) B をした結果、感情 C が生じる。

同じ出来事 A でも考え方 B が違えば感情 C が違うことになります。

(例)

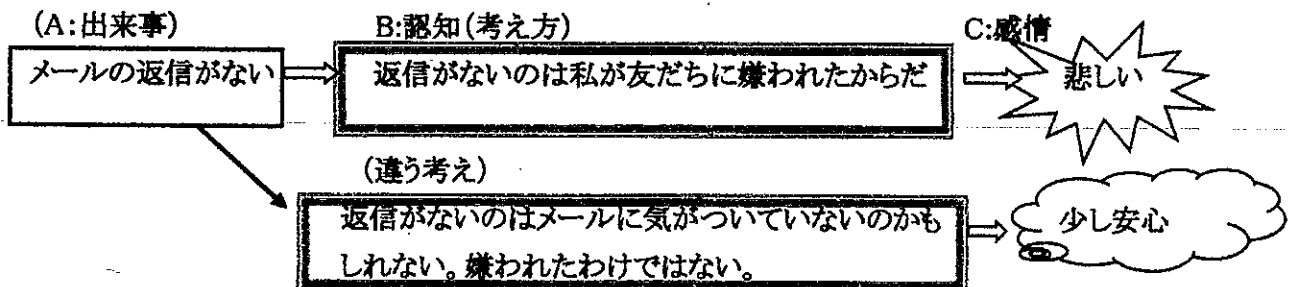


II 気持ちが動揺した時に陥りやすい考え方

- 1 思い込み・・・根拠が十分でないのに、自分の考えが正しいと思い込む
- 2 白黒思考・・・あいまいな状況に耐えられず、ものごとを白か黒か、良い悪いという極端な考えで割り切ろうとする
- 3 べき思考・・・「こうあるべきだ」「こうするべきだ」と決めつけて考える
- 4 自己批判・・・良くないことが起きると「すべて自分のせいだ」と責める
- 5 深読み・・・相手の気持ちや出来事を一方的に推測し、そうに違いないと決めつける
- 6 先読み・・・自分で悲観的な予測をたて、そのために自分の行動を制限し、予想通りに失敗してしまう。そのため予測をますます信じ込んでしまう。

III 具体的に考えを変えてみましょう

夜、友だちにメールしたが、1時間たっても返事がこなかった。私は嫌われたと思い、悲しくなった。



☆このように考え方を変わると、感情が変わってきます。すでにみなさんもやっていることかもしれません。

また考え方が変えられない時は、友だちや先生、家族、スクールカウンセラーに相談してください。

一緒に考えていきましょう。