

スクール・カウンセリング便り 5月号(5月1日発行)

酒々井中学校スクールカウンセラー 櫻井賢太郎

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。ゴールデンウィークの前後は新年度の新しい環境で過ごした疲れが心や身体どちらにもあらわれやすくなっているかもしれません。休み時間などちょっとしたスキマ時間にも2階カウンセリングルームにお話や気分転換にもお気軽に来てくださいね。

5月のカウンセラー来校日

9日(木) 9:30~16:15, 15日(水): 9:30~16:45

20日(月) 10:30~17:15, 28日(火): 9:00~15:45



認知の歪み^{ゆが}とは、自分を追い詰めてしまったりすぐに悪い方向に考えてしんどくなったりしてしまう

考え方のパターンのことです。認知の歪みのと代表例を紹介しますね。

過度な一般化: 一つや二つの例から全体を判断してしまうこと。例えば、「方程式が得意でないから全ての数学の問題が解けない、だから何をやってもうまくできない」などと考えるのは過度な一般化です。

べき思考: 「~すべき」や「~してはならない」といった考えが強くなりすぎて自分を追い詰めたり過去のことをあれこれ悔やんだりする考えです。例: 「人は常に上を目指すために努力すべきだ。結果を出せないことはダメなことだ。」

感情的な理由付け: 感情に基づいて判断や意見を形成すること。例えば、「このテストは難しくてイライラした。だから先生は嫌な人だ」などと感情的に判断してしまうことです。

自分自身を助けてくれるような**バランスのとれた新しい考え方**に見直すことが大切です。

「友人や信頼している人なら自分に〇〇のようにアドバイスしてくれるかも」とイメージすると新しい考えが思い浮かびやすくなります。またひとりで考えるのが難しい時にはカウンセラー・先生などと一緒に考えることも必要かもしれません。



カウンセリングルームでは、学校生活全般、友人関係、

家族関係、先生との関係、学業進路、いじめ、心身の健康や LGBTQ+ について等どのような内容の相談でも受け付けています。スクールカウンセラーとお話できる日程は上記をご参照ください。当日に予約なしでもスクールカウンセラーとお話できます。予約をしたい場合には、担任や保健室の先生、学年主任など話しかけやすい教職員に予約したいことを伝えてください。より多くの人がお話できるように予約した日時を取消や変更したいときにはスクールカウンセラーに直接伝えるか担任の先生を通して予約日時のキャンセルや変更をしてください。少しでも皆さんとコミュニケーションをとれる時間をつくりたいので、廊下や教室で会うこともあるかもしれませんが、気軽に声をかけてくださると嬉しいです。

保護者の皆さまへ

子どもたちからのご相談だけではなく、保護者の皆さまからのご相談もお受けしております。お子さまの学校生活やご家庭でのことなど、何か気がかりなことがございましたら些細なことでもお気軽にお話にいらっしゃってください。相談をご希望の場合には学校にご連絡いただくと、ご予約をお取りできます。時間になりましたら直接校舎2階カウンセリングルームにお越しください。お待ちしております。