



相談室便り 9月号

平成28年9月

開進第三中学校 相談室
スクールカウンセラー 内藤 美菜子
心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
			1	2 10:00~17:00 スクールカウンセラー &ふれあい
5	6 10:00~16:00 ふれあい	7 10:00~15:00 ふれあい	8	9 10:00~17:00 スクールカウンセラー
12	13 10:00~16:00 ふれあい	14	15	16 10:00~17:00 スクールカウンセラー
19 敬老の日	20 振替休日	21 10:00~15:00 ふれあい	22 秋分の日	23 10:00~17:00 スクールカウンセラー &ふれあい
26	27 10:00~16:00 ふれあい	28 29 定期考査 ファイト^^!		30 10:00~17:00 スクールカウンセラー

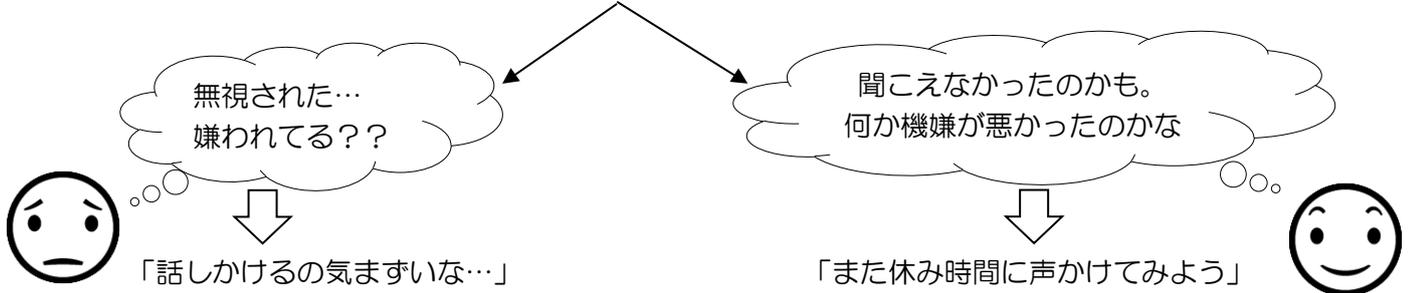
9月が始まりました。みなさん、どんな夏休みでしたか？

中には久しぶりの登校に気が重かったり、友だち関係や勉強のことが心配になったりした人もいるかもしれません。そんなときは、気軽に相談室に来てみて下さいね。

さて、以前、同じ“コップ半分の水”を見ても、とらえ方・考え方だけで気持ちは変わるというお話をしました。リオ五輪でも、ピンチからの大逆転でメダルを取った試合がいくつもありましたね。「あと1点で負けてしまう」状況でも、「まだ1点ある！」と想着てチャレンジするメンタル面の力は大きいのだなぁと改めて感じました。別のとらえ方・考え方で見てみることを、心理学の言葉で“リフレーミング”と言います。普段の生活の中でも使える場面がたくさんありますよ。

たとえば、こんな出来事があったとき、あなたならどのように考えますか？

《 朝、友だちに挨拶したのに返事がなかった 》



考え方によって、その後の気持ちや行動が変わってきますね。起きてしまった出来事や状況は変えることができなくても、とらえ方・考え方を**変えて**気持ちを楽にすることができます。いつもポジティブな考え方をするのが良いというわけではありませんが、「そうに決まってる！」と1つの見方にこだわってしまうのではなく、いろいろな考え方ができるようになると良いですね。

保護者の皆様へ：どちらの相談員も、上記の時間中に保護者の方からの来室予約・電話での相談をお受けします。(※勤務予定は変更になることがありますのでご了承ください)。

直通電話：080-9975-7203 職員室(副校長)、保健室を通してのお申し込みも受け付けています。

