



## 相談室だより

練馬区立旭丘中学校相談室

令和7年1月16日

### 生徒のみなさんへ

新しい年になりました。本年もよろしくお願いいたします。

さて、新しい年になると、「今年こそは、〇〇しよう」と、ちかいや目標を立てた人もいるでしょう。目標は立てないけれど、「こうなったらいいなあ」と、小さな夢を思い描く人もいるでしょう。せっかく立てた目標や夢ならば、その実現に向けて進んでいきたいものです。そのために、どんな工夫をしたらいいでしょうか？ 心理学の世界では、ストレス対処の上手な人の知恵を集めて作り出した「認知行動療法」という心理療法があります。その知見の一部を紹介するので、それも参考にしながら、あなたの目標や夢の実現に向けて、少しずつ進んでいきましょう。

### 「自分で入れよう。自分のやる気スイッチ!」

工夫の一つ目：小さな目標をたてよう。

小さな目標にするためには、大きな活動を、いくつかの小さな活動に分けてみる。例えば、「部屋のそうじ」は、大きな目標(活動)なので、「机の引き出しの整理をする」という小さな目標(活動)にしてみる。

工夫の二つ目：活動を通して、やる気を呼び起こそう。

「気分がのらない」→「今はやらない」とするのではなく、「動く(本を手にするなど)→「気分を変える」という流れでやってみましょう。やってみて、また休んでしまったとしても、全くやらないよりは、何かが、変わるはずです。

工夫の三つ目：良い行動(目標に近づくための行動)は、習慣にしよう。

多くの行動は、習慣になってしまったものです。初めは、めんどろな事も、続けていけば、めんどろな気持ちは小さくなっていくはず。工夫の二つ目の「活動」の習慣化を目指しましょう。

(校内相談室の利用の仕方)

○相談(お話を聞いてもらえる)曜日：原則として毎週火・木・金。

○利用時間：昼休みと放課後。生徒のみなさんは、授業時間内は原則として利用できません。

○相談の申し込み方法：①相談室の先生に直接言う。②担任や保健室の先生に言う。

\*相談は、原則、予約が優先です。

◆火曜日と金曜日担当：河原 眞理(心のふれあい相談員) 生徒のみなさんのお話を聞いてくださいます。

◆木曜日担当：近藤 三恵子(スクールカウンセラー) 臨床心理士・公認心理師の資格を有するカウンセラー

保護者の皆様へ

新しい年になりました。本年もよろしくお願いいたします。さて、三学期は短いですが、一年間の総まとめの時期であり、4月からの新しい生活(新学期)に向けての準備の期間でもあります。お子さんの成長を感じた所や課題となる所を、振り返ってみるのもよいかもしれません。校内相談室は、保護者の方からのご相談も受け付けています。

相談室場所：一階保健室の隣。相談曜日：原則毎週木曜日。相談時間：8時45分～16時45分(相談終了まで)相談の申し込み方法：相談は予約制です。お申し込みは、カウンセラー不在時でも可能。

\*副校長・担任・養護教諭・カウンセラーにお電話(03-3957-3133)又は直接にお申し込みください。