相談室だより

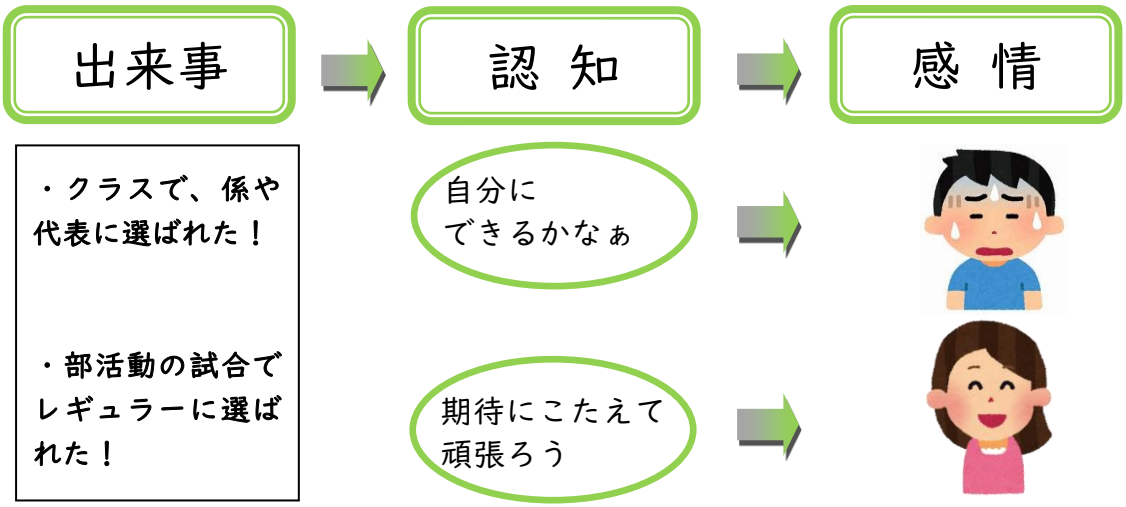
第６号
令和７年10月２日
練馬区立谷原中学校相談室

10月に入り、何をするにも過ごしやすい季節がやってきました。委員会や部活動などは新組織が発足して人や環境が変わったり、文化発表会などの学校行事に向けた準備で忙しなくなったりする季節です。今回は「認知行動療法」についてお話しします。

【認知行動療法】にとは？

認知行動療法とは、認知（ものの受け取り方や考え方）に働きかけて、感情（気もち）を楽にする心理療法の一つです。さらに、認知を変えれば感情が変わり、感情を変えれば行動が変わると言った考えに基づく技法です。

例えば、下の例のように、クラスで係や代表に選ばれた、部活動で試合のレギュラーに選ばれたときのことを考えてみましょう。「自分にできるかな」と考えると、気持ちが不安になったり、落ち込んだりしてしまいます。一方、「みんなから期待されているのだから、がんばろう」と思えたら、前向きな明るい気持ちになります。



このような考え方のくせを付けておくと、日々の出来事を前向きにとらえることができるようになります。例えば、

★「テストで思うように結果がさせなかった」
→「もう勉強はいやだ」ではなく、「やり方や取り組む時間を変えたら、結果が変わるかもしれない」と考えてみる。

★「今日、髪型がうまく決まらない」
→「出かけたくないな～」ではなく、「誰かの視線を気にするのではなく、ありのままの自分でいこう」と考えてみる。

★「友達があいさつしてくれなかった」
→「嫌われているのかな…」ではなく、「たまたま気づかれなかっただけかもしれない」「自分から話しかけてみよう」と考えてみる。

いかがですか。不安なことや心配な気持ちが頭をよぎったとき、とらえ方や考え方を少し変えてみませんか。きっとその後の行動が変化してきますよ。

★１０月・１１月相談室開室日★

１０ 月

月	火	水	木	金
		１	２ ○	３
６ ☆	７ ☆	８	９ ○	１０
１３	１４ ☆	１５	１６ ○	１７ ☆
２０ ☆	２１	２２	２３	２４
２７ ☆	２８	２９	３０ ○	３１

１１ 月

月	火	水	木	金
３	４ ☆	５	６ ○	７ ☆
１０ ☆	１１	１２	１３ ○	１４
１７ ☆	１８ ☆	１９	２０ ○	２１
２４	２５ ☆	２６	２７ ○	２８

【木曜日(○印)】　スクールカウンセラー本岡陽子（ 9時～16時30分）
【月･火曜日(★印)】　心のふれあい相談員　井口祐子（10時～16時）
がいます。面談予約はお電話でできます。
①谷原中学校代表番号（**０３－３９９５－８０３６**）または、
②相談室直通番号　（**０８０－７７９８－２４５４**）
※②の電話番号は「相談室開室日（原則　月・火・木曜日)」に
相談室優先番号になります。

生徒の皆さんへ

○昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。
原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

○お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。
ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。