



相談室だよ

第5号

令和3年9月6日

練馬区立谷原中学校相談室

やったことのない行動にチャレンジしてみましよう！

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、体調を崩さないよう生活リズムを整えて、新しいスタートを迎えましょう。

認知行動療法によるアクションプランとは？

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（気持ち）を楽にする心理療法の一つです。

例えば、下の例のように、散歩している犬に出会ったとします。「かまれたり吠えられたりするかも」と考える人は、気持ちが落ち込んでしまいます。一方、「かわいい犬だなあ」と思えたら、楽しく明るい気持ちになります。



犬に対して苦手意識をもっている場合は、考え方を少し変えてみましょう。「昔吠えられたことがあったけれど、今回は大丈夫かもしれない」「この犬は、飼い主と信頼関係がありそうだから大丈夫かもしれない」「つながれているからかまれることはない！」などと思えれば、怖いと考えて落ち込むこともなくなるでしょう。

アクションプランとは、今まで「自分にはできない」と思い込んでいたことや、「きっと失敗する」と恐れてできずにいたことにチャレンジすることです。「今度はうまくいく」と自分で思える気持ちが大切です。みなさんの学校生活における人間関係や、勉強、部活のことなどにもあてはめて考えてみてくださいね。

★9月・10月相談室開室日★

9 月					10 月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
		1	2	3					1
			☆						
6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
○	☆		☆		○	☆		☆	
13	14	15	16	17	11	12	13	14	15
○	☆		☆		○	☆		☆	
20	21	22	23	24	18	19	20	21	22
	☆				○	☆		☆	
27	28	29	30		25	26	27	28	29
○	☆		☆			☆	○	☆	

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）がいます。面談予約はお電話でできます。

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ので、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。カウンセラーや相談員が勤務の日は、相談室直通の番号にかけていただいて、直接お話をすることもできます

谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

相談室直通番号（080-7356-1343）

※「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。