



相談室だより

第6号

令和4年10月3日

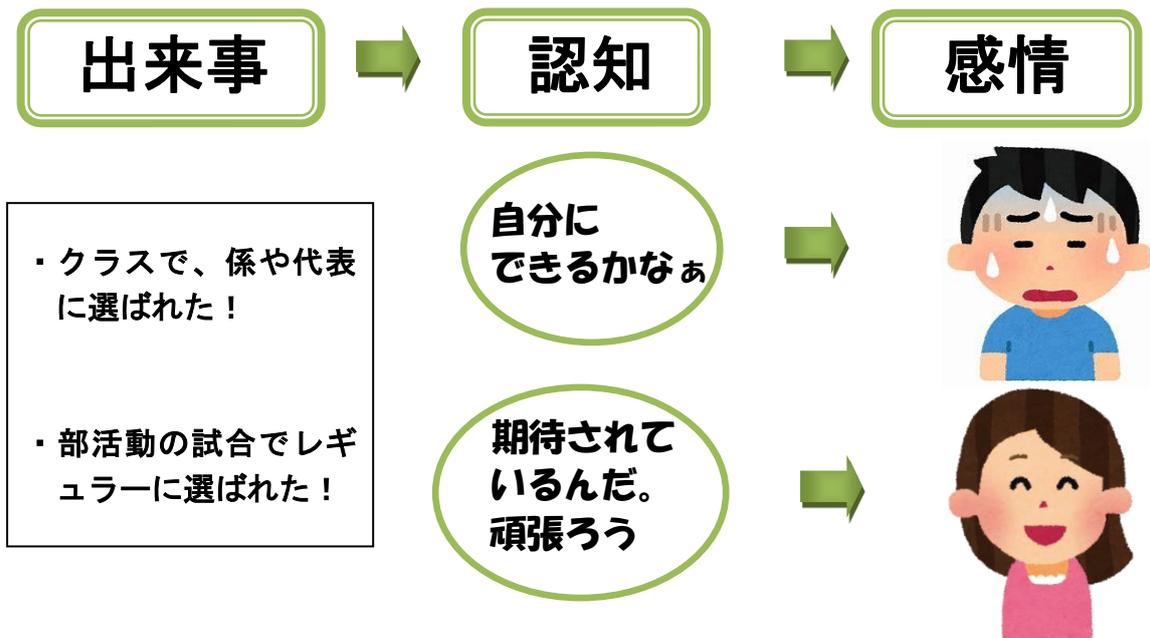
練馬区立谷原中学校相談室

10月に入りました。文化発表会などの学校行事やそれぞれの学年行事など、多くの活動に向けての準備が忙しくなりますね。

認知行動療法とは？

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。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い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り、部活動で試合のレギュラーに選ばれたりしたとき、「自分にできるかなあ」と考える人は気持ちが悪くなった、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んだ。がんばろう」と思えたら、きっと楽しく明るい気持ちになります。



このような考え方を身に付けておくと、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。

- ★「今日、髪型がうまく決まらない」→「出かけたくないなあ〜」よりも、「だれもそんなに見ていないから気にしないでおこう」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？」よりも、「たまたま気づか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。
 - ★「マスクを外すのが怖い」→「不安だし、マスクを着けるのが当たり前」よりも、「以前は着けていなかったわけだし、場合によっては外しても大丈夫」と考えてみる。
- いかがですか。不安な気持ちになったり心配事ができたりしたら、少し視点を変えてみましょう。新しい世界が見えてくるかもしれませんよ。

★10月・11月相談室開室日★

10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
31				

11月

月	火	水	木	金
	1 ☆	2	3	4
7 ○	8 ☆	9	10 ☆	11
14 ○	15 ☆	16	17	18
21 ○	22 ☆	23	24 ☆	25
28 ○	29 ☆	30		

【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。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

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。または、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。