

相談室だより



第10号

令和6年2月13日

練馬区立谷原中学校相談室

まだまだ冷え込む日もありますが、少しずつ暖かい日が増えてきましたね。今日は、自分でできる心理療法をいくつかご紹介します。

【芸術療法】

私たちは言葉で表現できない自分の欲求や感情を、芸術を通して表現することがあります。絵画や音楽など非言語的な手段を用いて自分を表現することで、無意識の欲求や衝動が解放されて心が癒されていきます。このような“芸術を作り上げていく中で生じるポジティブな効果”を心理療法に取り入れたものが「**芸術療法 (art therapy)**」です。

◎芸術療は多岐にわたります。

<例> 絵画、音楽、演劇、詩歌、陶芸、料理 などがあります。

【音楽療法】

みなさんも気持ちが落ち込んだ時や気分を上げたい時に好きな音楽を聞くことがあると思います。これも一つの心理療法と捉えることができます。「**音楽療法 (Music therapy)**」は、音楽を聞いたり演奏したりする際の生理的・心理的・社会的な効果を利用して、心身の健康の回復、向上を図ることを目的とするものです。

音楽療法は、歌唱や演奏を行う「**能動的音楽療法**」と、音楽鑑賞などの「**受動的音楽療法**」の2つに分けられます。



【コラージュ療法】

「**コラージュ療法**」は、絵を描くのが苦手な人にも気軽に取り組むことができる芸術療法です。雑誌やカタログなどから気に入った切り抜きを集め、それを一枚の用紙に好きなように貼り付けていきます。お気に入りのシールなどを使うとさらに楽しくなります。得られる効果は、作品を作ることで得られる「達成感や充実感」のほか、「自己理解を深める」「なりたい自分を明確にする」などが考えられます。

【クッキングセラピー】

「料理を作る」ことを通して、精神的疲れを回復させたり、ストレスを軽減させたりして多くの効果が期待されているのが「**クッキングセラピー**」です。料理作りは日常生活になじみのある行動ですが、とても高度な能力を使っています。視覚や聴覚だけでなく触覚や嗅覚など人間のもつすべての感覚器（五感）を使って材料を切ったり、火を使って調理したりすることで、多種多様の刺激が脳へ伝わります。その結果、集中力が高められ、ストレスのもとになるネガティブな感情が整理される効果が期待できます。また、作り上げたという達成感から自己肯定感が高まるだけでなく、みんなでおいしく食べることで、コミュニケーション力の向上や良好な人間関係づくりの効果も期待されます。好きなお菓子を作ってみるのもよいかもしれませんね。



★2月・3月相談室開室日★

2月

3月

月	火	水	木	金
			1 ☆	2
5 ○	6 ☆	7	8 ☆	9
12	13 ☆	14	15 ☆	16
19 ○	20 ☆	21	22 ☆	23
26 ○	27 ☆	28	29☆	

月	火	水	木	金
				1
4 ○	5 ☆	6	7 ☆	8
11	12 ☆	13	14 ☆	15
18 ○	19 ☆	20	21 ☆	22
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、心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の電話場号は「相談室開室日（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。