



相談室だより

第5号

令和6年9月2日

練馬区立谷原中学校相談室

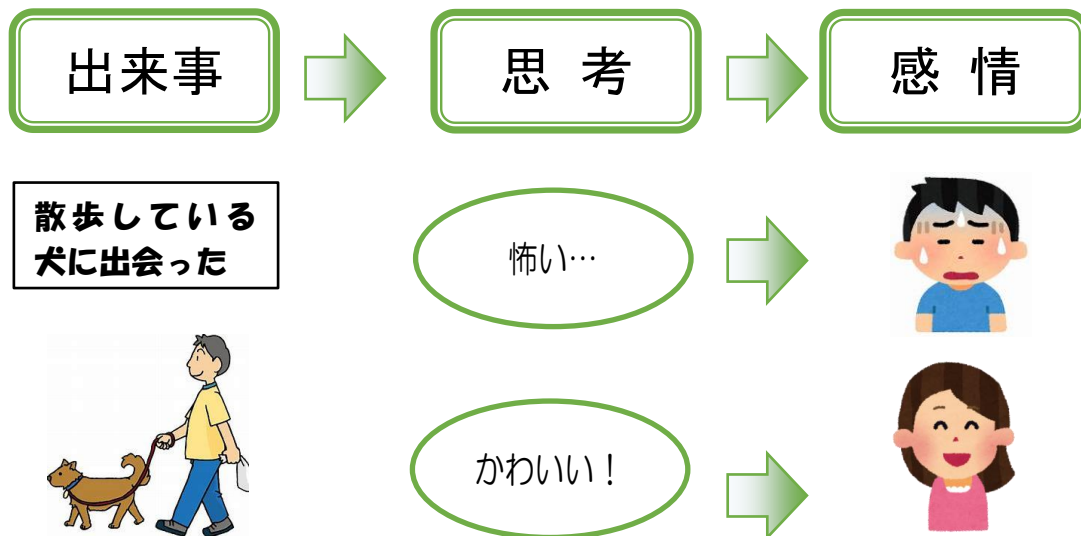
長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、体調を崩さないよう生活リズムを整えて、新しいスタートを迎えましょう。

苦手意識を変えてみよう。「認知行動療法によるアクションプラン」とは？

みなさんは、学校生活における人間関係や勉強、部活動のことで、何か不安に思うことはありませんか。一学期にあった出来事が原因で、この教科は「苦手だなあ、わからないなあ」と感じたことはありませんか。また友達に対して「もしかしたら嫌われているかもしれない」と感じて気持ちが前向きになれないことはありませんか。

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、散歩している犬に出会ったときのことを考えてみましょう。「嫌だなあ、かまれたり吠えられたりしたらどうしよう」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」と思える人は、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人は、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、それはたまたまで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！」などと考え方を試してみることで怖いと考えて落ち込むことも少なくなるでしょう。

アクションプランとは、今まで「自分には無理」と思い込んでいたことや、「きっと失敗する」と恐れて敬遠して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、部活動などにあてはめて考えてみてはいかがでしょうか。

★9・10月相談室開室日★

9 月

月	火	水	木	金
2 ○	3 ☆	4	5 ☆	6
9 ○	10 ☆	11	12 ☆	13
16	17 ☆	18	19 ○	20
23	24 ☆	25	26 ☆	27
30 ○				

10 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】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】 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。