



相談室だより

第6号

令和6年10月7日

練馬区立谷原中学校相談室

中間考査が終わり、文化発表会や各学年とも行事が続きますね。日々忙しい生活を送っているといろいろな気持ちになることがあります。落ち込んだり、気分が不安定になったり、そんなときみなさんはどのようにして自分の気持ちを整理しますか？今回は、前回に引き続いて認知行動療法に基づく考え方や、気持ちが楽になるトレーニングを紹介します。

●心を守るための「ゆがみ」に気づく

つらい気分悩まされると物事をありのままの状態に捉えられなくなります。このことを「認知のゆがみ」と言います。代表的な認知のゆがみとして、①白黒思考（完璧にできないなら意味がないといった極端な思考）、②一般化のしすぎ（良くないことが一つでもあると、すべてダメだと決めつけてしまう思考）、③拡大解釈&過小評価（自分の失敗や短所を大げさに取り上げたり、成功や長所は「こんなこと出来て当たり前」と過小評価したりする思考）、④すべき思考（～すべき、～でなくてはならないというルールを作り、頑なに信じ込む思考）、⑤レッテル貼り（人や物事に対して極端なイメージのレッテルを貼り、そうであると信じ込む思考）などがあります。

このように人の頭に浮かんでくる考えは、偏ってしまうことがあるようです。客観的に見ると一時的なものでも、当事者にはなかなか気づけないものようです。まず、自分の心に浮かぶ考えは、ゆがんだものかもしれないと思えるよう、自分の気持ちを整理して、心を落ち着かせると良いと思います。

●気持ちが楽になるトレーニング ～葉っぱのトレーニング～

「葉っぱのトレーニング」とは、ネガティブな考えと距離を置くために、ビジュアルイメージを活用する方法です。葉っぱに乗せた思考が川を流れていく様子にたとえてみましょう。葉っぱ（思考）は次から次へと流れ去っていき、感情に大きな影響を与えることがないことがわかります。



【やり方】あなたは川辺に座っています。川にはたくさんの葉っぱが落ちてきて、下流へゆっくり流れていきます。葉っぱの上には、あなたの頭に浮かんだ考えが乗っています。あなたはその様子をただ静かに眺めています。

※右側の○にあなたの考えを思い浮かべて試してみてください。

『心がスッと軽くなる認知行動療法』より

★10・11月相談室開室日★

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		

11 月

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】 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。