

スクールカウンセラーだより

令和6年12月18日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
池田 花



今年も残り少なくなりました。災害や異常気象のニュースで不安なことが多かった一年でもありましたが、皆さんにとってはいろいろな面で頑張った自分、成長した自分を感じる経験もあったのではないのでしょうか。もうすぐ冬休みがやってきます。3年生にとっては受験のための大事な準備の期間になりますね。疲れを感じたときは無理をせず、温かい食事と休養で心と身体をリラックスさせて過ごしてください。来年、また皆さんの元気な顔に会えるのを楽しみにしています。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞くか、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎ 3学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	1月	2月	3月
池田（火）	14日 21日 28日	4日 18日	4日 11日
千早（金）	10日 17日 24日 31日	7日 14日 21日 28日	7日 14日 21日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

◆今月のキーワードは、『考え方のくせ』です！

11月号のお便りで私たちが日常経験する“ストレス”についてお話ししましたね。同じ出来事でも、ひとによってとらえ方・考え方のくせがあって、それが強く出すぎるとストレスをため込む原因になることもあります。自分はどんなふうに物事をとらえやすいかを意識することで、少しだけ冷静に自分をみることができてストレスの軽減につながります。考え方のくせの代表的なものは次のものがあります。

- ① **先読み**・・・相手は「こう考えているにちがいない」と相手の心を先に読んで悲観的な予測をしてしまうようなとらえ方です。困ったことにならないように注意する慎重さは長所です。
- ② **～べき思考**・・・〇〇すべき、必ず〇〇すべきと自分を追いつめてしまいがちな考え方。自分の思った通りにいかない場面でストレスを感じやすく、他人に価値観を押しつけてしまうことがあるので注意が必要です。（“例外”をみつけられると柔軟な思考になれます。）
- ③ **白黒思考**・・・ものごとを白か黒か、良いか悪いかなど極端にとらえてしまうようなとらえ方です。ささいなことでも「すべてがだめだ」と考えてしまうので、良い部分に気づきにくいのが弱点。
- ④ **否定的な予測**・・・「きっと今度ももうまいかない」と将来のことを否定的に考えるくせ。落ち込んだり不安になったりしやすいのが弱点。周りのひとに話してみることで現実がみえてくる場合があります。