

令和7年度

教育相談だより 第3号

教育相談部



もうすぐ夏休み!多忙な夏休みかもしれませんが、いつもと違う日々をリフレッシュに活用しましょう。

実は昨年度も、この相談だよりで同じ話題を挙げたので覚えている人もいますが...

「心はどこ?」って聞かれたら、みなさんどこを指さしますか?

「ドキドキする胸のあたり?」「脳だから頭?」「視線が大切だから目?」どれも正解なのだと思います。

視・聴・嗅・味・触覚の五感や、心臓のドキドキなど様々な要素が、みなさんの心を形成しています。

「メンタルが...」という声をよく聞きますが、そんな時は心だけでなくカラダも疲れています。

暑さや疲労といったカラダへのストレスも大きな引き金となります。

暑い所から涼しい室内に入ったり、寒くて仕方ない時に暖かいこたつに入ると、ホッとするのは

カラダが「不快から快」になると、心も「不快から快」になるからです。

カラダを大切にすると心も元気になってくるかも(*^_^*)

「お悩み相談ボックス」設置!

設置場所:「2F 生徒玄関」「図書室前の図書返還箱の隣」の2カ所(Boxとメモ用紙)

あなたの悩みや思っていることを紙に書いて「お悩み相談BOX」に入れて下さい

・カウンセリングの利用は少しハードルが高い

・カウンセリングを利用するほどでもないと思っているけど悩みがある

そんなときにおススメです💡

<注意事項>

1. 無記名でお願いします

2. お昼の放送でカウンセラーの木村先生がお答えします

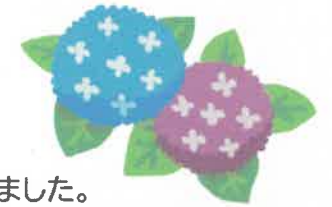
(同じ悩みを持った子も救われます!)

3. 命に関わる重大な悩みはカウンセリングを予約して下さい

ぜひ気軽に利用して下さい(*^^*)

～スクールカウンセラーより～

考えが変わると気持ちも変わる?!



このような出来事があった時、あなたはどう思いますか。

例1:これから友達と遊びに行こうとした時に、雨が降ってきました。

①雨が降るなんてついてないなあ?!ガッカリ

②傘を新調したので、友だちに傘が自慢できる!

例2:友だちに声をかけたのに、何の反応もなく通り過ぎて行ってしまいました。

①何か私が悪いことをしたかなあ 嫌われた?

②友だちに心配事があって、私の声が聞こえなかったのかなあ

同じ出来事でも、その時の受け止め方が変わると気持ちも変わります。

人は、最初にネガティブな感情を抱くことが多いです。ストレスが溜まっている時は一層悲観的な考えを持ってしまいます。なぜなら、ネガティブな感情が、自分を守ることに繋がることが多いからです。(広義での危機管理・自己防衛)

日頃、私たちは「こうあってほしい」という期待を(自分では意識していないことも含めて)抱いています。その期待していた現実と違う現実が起こると、気持ちが沈みます。

ネガティブな感情が起こった時は、どうしたらよいでしょうか。

一度立ち止まって、その時の状況と自分の気持ちを冷静に振り返ってみましょう。考え方が変わると、見える風景も変わってきます。

気持ちが沈む時やモヤモヤする時は、ぜひカウンセリングを利用してくださいね。

人にはそれぞれ『**考え方のくせ**』があります。いくつかご紹介します。

べき思考 ⇒ こうすべき こうあるべき

厳しいマイルールで現実を判断してしまう。あるいは過去のことを悔やむ。

楽になる考え方: 本当にそうか とらわれていないか 固定観念に気づく

白黒思考 ⇒ ちゃんしないとダメ

白か黒か、良いか悪いか 極端な判断をして割り切ってしまう。完璧を求める。

楽になる考え方: グレーもあるのでは 60点でも良いのでは

先読み思考 ⇒ きつとうまいかない だから私はダメなんだ

根拠がないのに、ネガティブな結論を決めつけてしまう。

楽になる考え方: 事実を確かめ、他の可能性を考えてみる

自己批判 ⇒ すべて私のせいだ

自分に関係のないことまでも自分に関連づけて自分を責める。

楽になる考え方: 他者の立場から考えてみる



スクールカウンセラー 木村幸代