

# スクールカウンセラーだより

2021年11月 (No4)

スクールカウンセラー 野川 ゆみ



こんにちは。スクールカウンセラーの野川です。

朝晩は冷え込みますが、日中はさわやかな青空が広がっていますね。先月は、2年ぶりの体育祭、合唱コンクール、各学年行事も開催され、みなさんもちよっといい思い出ができましたか。

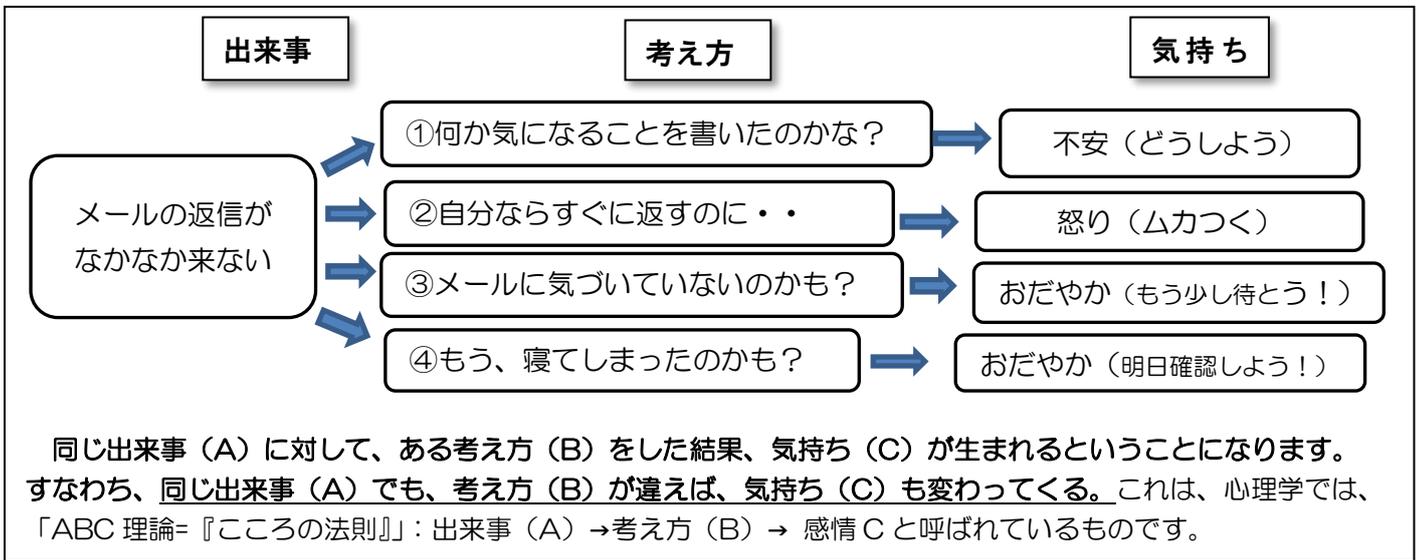
さて、今月は、**気持ちをコントロールする方法**についてお話します。ふだんから、イライラする、モヤモヤすることが多いという人は、ぜひ一緒に考えてみてくださいね。

## 気持ち（感情）は、コントロールできる？！



例えば、「メールの返信がなかなか来ないので（A：出来事）、不安になった（C：気持ち）」

よくあるケースですが、この場合、(A) → (C) : (Aが起これると、Cが生まれる) と単純に考えがちですが、実は、(A：出来事) → (C：気持ち) ではなく、もう一つ、AとCの間には、考え方(B)が入ると言われます。例えば、この場合・・・



この例の中の③④のような考え方がいつもできれば、特に感情は揺さぶられずに過ごせます。ただ、なかなかそれができない時もありますよね。そんなときにおすすめなのは、

## 同じ状況を、友達が相談してきたら？と考える！



あなたならどのようなアドバイスをしますか？他者の視点から見ることで、客観的に捉えることができ、冷静になり、気持ちが楽になります。気持ちが揺さぶられている時は、ぜひ、そんな方法も取り入れて見て下さい。頭ではわかって、まだなかなか難しいという人は、またスクールカウンセラーに話に来てくださいね。

### 11月、12月の相談日

#### ○相談時間

**火曜日 OAM: 8:30~12:30 OPM: 13:30~17:30** \*午後の終了時刻は、多少調整できます。

#### ○相談日

**11月：2日 (AM)、9日 (PM)、16日 (AM)、30日 (PM)**  
**12月：7日 (AM)、14日 (PM)、21日 (AM)**

○連絡先 ☎ 宝達中学校 0767-28-3121

\*保護者の方も気軽にご連絡ください。一緒に考えていきましょう。

