



スクールカウンセラー便り

令和7年度 2学期

片山津中学校スクールカウンセラー 藪下有紀

今月から2学期がはじまりましたね。

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ体のリズムと体調を整えながら、2学期を過ごしましょう！

【2学期の来校予定】（木曜日の13：00～17：00です）

9月	10月	11月	12月
4日（木）	16日（木）	6日（木）	4日（木）
11日（木）	23日（木）	13日（木）	11日（木）
18日（木）	30日（木）	20日（木）	18日（木）
25日（木）		27日（木）	

※来校日時は変更になることがありますので、事前にご確認いただきますようお願い申し上げます。

「考え方のクセ」を見直してみよう

例えば、友達にLINEを送って返信が遅いとき、“しらわれているんじゃないか”と思ったことはないですか？このように、出来事に対して瞬間的に浮かぶ考えを「自動思考」と呼びます。現実とずれた否定的な「自動思考」が頭に浮かぶと、不安になったり落ち込んだりして、ますます悪循環になってしまいます。自分の思い込みや一面的なとらえ方を見直して、現実的な考え方に変わると、悪循環を断ち切ることができます。

上の例の場合、“友達忙しいのかもしれない”とか、“LINEに気づいていないのかもしれない”と、他の可能性を考えてみると、悪循環にはなりませんね。否定的な「自動思考」が浮かんだ時は、“本当はそうかな？”“他の可能性もあるんじゃないかな？”と考えたり、書き出したりしてみましょう。これは、柔軟な考え方を身につける方法です。ストレスを減らすことにも役立ちますよ。

保護者の方へ

夏休み明けの子どもさんの様子はいかがですか？何か気がかりなことがありましたら、ぜひご相談ください。スクールカウンセラーは、保護者の方と一緒にお子さまのことについて考えていきます。ご相談を希望される場合は、下記までご連絡ください。

片山津中学校 TEL：（0761）74－1154

