



# 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、少しづ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、“き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方的な考え方を見直して、現実的な考え方になると、悪循環を断ち切ることができます。

上の例の場合、“友達は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、“本当にそうかな？”“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

