

カウンセラーだより 第4号

令和5年11月6日
市川市立第六中学校 カウンセリング室

今年もあと2か月となりました。2学期は校外学習や合唱祭がありました。行事を通して学んだこと、感じたこと、それぞれにたくさんあると思います。友だちや先生、家族とそうした経験を話し共有することで、より一層、豊かなものとなりますよ。



こころの広場のご案内

何をするところ？

1. 悩み事や不安がある人が、カウンセラーに相談し、一緒に考える
友だちのこと・クラスのこと・部活のこと・家族のことなど、どんなことでもOKです。もし相談の内容を先生や家の人に知られたくない場合は、秘密は守ります。
2. ちょっと息抜きや気分転換をして、こころの充電をする
相談が入っていない昼休みは、誰でも自由に来室して、友だちと話をしたり遊んだりして過ごすことができます。気軽に来てみてください。

いつ開いているの？

月・水・金曜日 8:45～16:30 木曜日 11:00～17:00

◆ 利用できるのは昼休み&放課後です。

開室日カレンダー

11月					12月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
		1 ★	2 ●	3 文化の日					1 ★
6 ★	7	8 ★ ブロック定例研	9 ● 期末試験(3年)	10 ★ 期末試験(3年)	4 ★	5	6 ★	7 ●	8 ★
13 ★	14	15 ★ 期末試験(1・2年)	16 ● 期末試験(1・2年)	17 ★	11 ★	12	13 ★	14 ●	15 ★
20 ★	21	22 ★	23 勤労感謝の日	24 ★	18 ★	19	20 ★	21 ●	22 ★ 終業式
27 ★	28	29	30 ●★		25	26	27	28	29

●の日はスクールカウンセラーの山田が、★の日はライフカウンセラーの高田がいます。

今月のトピック

プラス思考でいこう！

同じ出来事も、考え方によって、まったく違う意味合いになります。

「あーあやっぱり」とか、「あいつのせいで・・・」と悪く考える＝マイナス思考ではなく、

「これは自分に与えられた何かのチャンスだ！ チャレンジだ！」＝プラス思考でものごとを考えてみましょう。

「おめでたい人ですね」と言われようと、絶対前向きの人生が送れます！

以下のお話について考えてみましょう。

質問1 友人と待ち合わせの約束をしたAさん。ゆとりをもって準備をすませ、さあ出発。道を歩いてしばらくすると、お財布を忘れたことに気がついた！ガーン！走って取りに帰らないと・・・

マイナス思考の例：「お母さんが言ってくれないからだ！お母さんのせいだ！」

ノーマル思考の例：「せっかく余裕で家を出たのに！頭にくる！」

⇒ これをプラス思考で考えると？

()

質問2 待望のコミックが本日発売。ワクワクしながら書店に駆け込むBさん。お目当てのコミックはレジの横に並んでいる。あと1冊！ところが・・・Bさんがその売り場にたどり着く前に、別の人が最後の1冊をさっと取り、レジに！

マイナス思考の例：「よくも僕が買おうと思ったコミックを・・・あいつ！ただじゃおかない！」

ノーマル思考の例：「くやしい！」

⇒ これをプラス思考で考えると？

()

よく考えてみましょう。いろんな答えがあると思います。解答例は、こころの広場の掲示板に貼ってあります。自分の答えをカウンセラーと確認したい人は声をかけてくださいね。

スクールカウンセラー 山田 肇子