

え いがしま つうしん 江井島カウンセラー通信 11月号

令和4年度

えいがしまちゅうがっこう せいと ほごしゃ みなさま
江井島中学校の生徒、保護者の皆様こんにちは。スクールカウンセラー〇〇と〇〇です。

すっきりあきらしくなりました。体調に気を付けてお過ごしください。

こころのおはなし

自分の中の“べき思考”

認知(考え方)のゆがみの一つに、“べき思考”があります。「〇〇するべきだ」「〇〇でなくてはいけない」という考えです。“べき思考”にしばられてしまうと、自分や周りの人の言動がその基準に当てはまらないときにストレスを感じやすくなります。

「〇〇するべきだ」「〇〇でなくてはいけない」という言葉を「〇〇できたらいいな」「〇〇だと嬉しい」という言葉に置き換えると、プレッシャーがやわらぎ、気持ちが軽くなりますよ。自分の中の“べき思考”に気付いたら、置き換えてみてください。

- 例① 絶対に間違えてはいけない → 間違えずにできればいいな(たまに間違えることもあるさ)
例② 友達とは仲良くするべきだ → 友達と仲良くできたら嬉しい(たまにはケンカもするけどね)

※保護者の方へ…お子様のごことで何か気になることがあれば小さなことでもお気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーの利用について

スクールカウンセラー	〇〇〇〇 (火・木曜日) / 〇〇〇〇 (水曜日)	曜日によっては 利用時間のある程度 まで調節できます。 まずはご相談ください
相談できる日時	火・木曜日 午前10時50分～午後16時50分 水曜日 午前10時50分～午後16時50分	
相談できる人	生徒 / 児童 / 保護者 / 教職員	
相談できる内容	友人関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係…などなど	
相談したい時	・担任など教職員にお伝えして頂き、予約をとってください。 ・スクールカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。 ・しかし、飛び込みのご相談は対応できない場合がございます。	

11月の相談日

	火曜日	水曜日	木曜日
1週目	11月1日(火)	11月2日(水)	
2週目		11月9日(水)	11月10日(木)
3週目		11月16日(水)	11月17日(木)
4週目			11月24日(木)
5週目	11月29日(火)	11月30日(水)	

※11月16日(水)スクールカウンセラーは江井島小学校にいます。

相談内容の秘密は守ります。ただ、事態によってはご本人と相談の上、必要な手順をとることがございます。