

スクールカウンセラーだより

～保護者のみなさまへ～

令和7年9月

清瀬市立清瀬第三中学校

スクールカウンセラー

渡邊康介、吉田光男、伊藤絵璃子

夏休みが終わり、2学期が始まりました。非常に暑い夏でしたが、皆さんはどのように過ごしましたか？新しい学校・新しいクラスに慣れるまでドキドキの1学期だったと思います。

2学期は、少し慣れた教室で過ごせそうですね。

長期のお休み明けは、学校に行くのがしんどくなってしまうこともあるかもしれません。しばらくは生活リズムを整えながら、自分なりのペースをつかんでいけるといいですね。「いつもと違う」「元気がでない」「食欲がない」など、心配なことがあったら、お気軽に相談にいらしてください。お待ちしております。

“自動思考”に気付いて、柔軟な考え方をしよう！

人は誰でも、知らず知らずのうちに色々なことを考えています。信号が赤の時は、自然と「信号が赤だから止まらなくては」と考えており、これらは“自動思考”と呼ばれています。

悲しい・不安な気持ちの時はネガティブな自動思考が出てくるとあるので、苦しくなってしまう経験がある人もいるのではないのでしょうか？自動思考には、いくつかのパターンがあるとわかっています。結果の飛躍（^{ひやく}何かが起きたら、絶対にこうなると決めつけてしまう）、最悪思考（最悪なことが起こっているとか、これから起こると決めつけてしまう）、白黒思考（状況を白か黒かどちらか一方に決めつけてしまい、中間になる可能性をゼロだと考えてしまう）などです。

まずは、自分の自動思考に気が付くことが大切です。「これは自動思考が出ているな」と気が付くことができれば、他の考え方に変えてみましょう。

スクールカウンセラー相談日（2学期）

*変更になることもあります。

	9月	10月	11月	12月
吉田 SC 【月曜日】	1日、8日、 22日、29日	6日、20日、 27日	10日、 <u>14日(金)</u> 、 17日、 <u>28日(金)</u>	1日、8日、 15日、22日
渡邊 SC 【水曜日】	3日、10日、 17日、24日	8日、15日、 22日、29日	5日、19日、 26日	3日、10日、 17日
伊藤 SC 【金曜日】	5日、12日 19日	3日、10日、17日、 24日、31日	7日、21日	5日、12日

～相談の予約方法～

担任の先生または養護教諭にご相談の希望日・時間帯をお知らせください。
ご相談可能な日時を案内いたします。

