## 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

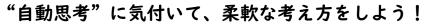
スクールカウンセラー

渡邉康介、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 | 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しょうか。

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。「いつもとき。「ニニュー・ブラン・「金谷」がい、たい、からない。

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。お待ちしています。



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こともあるので、苦しくなってしまった経験がある人もいるのではないでしょうか?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(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たら、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	1日、8日、	6日、20日、	10日、14日(金)、	1日、8日、
【月曜日】	22日、29日	27日	17日、28日(金)	15日、22日
渡邉 SC	3日、10日、	8日、15日、	5日、19日、	3日、10日、
【水曜日】	17日、24日	22日、29日	26日	17日
伊藤 SC	5日、12日	3日、10日、17日、	70 210	50 120
【金曜日】	19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。

