

# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 鈴木里佳

こんにちは。季節の変わり目で体調を崩している人はいませんか？  
2学期は行事が多く、特に11月はマラソン大会・校外学習・3年に1度の白陵祭があり、行事ごとの新しい目標に向かって頑張っていることでしょう。そして、それを成し遂げた時の成成感、クラスの団結力となりあなたを一回りも二回りも成長させます。  
スポーツ・芸術の秋です。運動や勉強をするのにも一番良い季節です。応援しています。

あなたは、どちらかな？



(コップに半分入った水をどう受け止めるか)

- × 「水が半分しか入っていない」 → 不安になり焦る
- 「水が半分も入っている」 → 気持ちが楽になる

私たちは、同じ出来事に遭遇しても、受け止め方が人によって異なります。出来事に対して頭に自然に浮かぶ考えやイメージを「自動思考」と言います。これが悲観的過ぎると、こころが辛く、苦しくなります。生きぐせみたいなもので、こうした悲観的な推測の悪循環が、自らのこころを締め付けていくのです。あなたは、大丈夫ですか？自分の悲観的な考えに凝り固まらず、誰かに相談したり情報をたくさん集めて判断するしなやかさを身につけてください。

学校生活の中で、友だちとの関係や勉強、家族のことで悩みや不安は誰にでもあるものです。そんな時は気軽に相談室に来て下さい。スクールカウンセラーと一緒に話しながら、解決方法を探していきましょう。

スクールカウンセラー来校日 11月10・17日 12月8・15・22日