

スクールカウンセラーだより No2

令和3年7月号
小金井市立緑中学校
スクールカウンセラー
小野 智子 青木 千旺

みなさんこんにちは！緑中スクールカウンセラー小野・青木です。

先月の終わりに行われた体育会はいかがでしたでしょうか？一人一人様々な思いを持って迎え、そして終えたことと思います。昨年度は covid-19 の影響で開催出来ませんでしたが、今年度は生徒のみなさん・保護者・先生方その他多くの方々の協力によって行えました。

これを私は、『一人では困難なことも人と協力することで乗り越えていける証』だと感じました。実際に参加したみなさんはどう感じましたか？

普段の生活の中で一人では解決策が見つからない悩み事や困り事も、もしかしたら人に話すことで解決することがあるかもしれません。また、すぐに解決することが難しくても人に話す・一緒に考えるだけでも人の心は軽くなります。

良かったら、相談室も相談相手の1つとして心に留め置いておいてください。



♪ 相談室の開室時間 ♪

青木 千旺

毎週水曜日 9:00～17:00

毎週木曜日 9:00～17:00 (9/2,9/22 は閉室します)

小野 智子

毎週火曜日 9:00～17:45 (7/20, 8/31 開室します)

*一学期は 7/20(火)まで、二学期は 8/31(火)からとなります。

*ドアが開いている休み時間や放課後は出入り自由です。気分転換の場としても活用してください。



♪ SCに相談がある時には♪

① 生徒本人が申し込む場合

- ・担任、関係の先生等に予約を申し込む。
- ・直接スクールカウンセラーに申し込む。
- ・相談室横にある予約表に予約を入れる。

② 保護者が申し込む場合

- ・生徒同様、担任や関係の先生等に申し込む。
- ・直通電話 **(042-383-1212)** で申し込む。

★ 人目につきたくない時には ★

生徒さんでも保護者の方でも、ご遠慮せずにおっしゃってください。学校内にあるので制約もありますが、少しでもみなさんが来室しやすい・過ごしやすい時間帯になるよう、可能な限り対応させていただきます。

人間関係 Watching !

みなさんは毎日様々な出来事を経験しながら過ごしていますが、こんなことを経験したことはありませんか？『同じ出来事を経験したにもかかわらず、自分は気にならなかったのに友達は凄く気にしていた(逆パターンでも OK です)』と。

なんとなく同じ経験をしたら、みんな同じ反応をするのでは？と思うかもしれませんが。ですが同じ反応を見せる人と違う反応をする人がいます。それはなぜでしょうか？それは人によって出来事の受け取り方が異なっているからです。

そして人によっては下に記載した様な理不尽で自分に厳しい受け取り方・考え方をします。自分の考え方はどうでしょうか？

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| ①マイナス面ばかり見る考え方 | ②ダメな面だけを強調する考え方 | |
| ③悪いことばかり予測する考え方 | ④自分を責める考え方 | ⑤失敗する自分を作り出す考え方 |

ここでは全てを説明するには紙面が足りないなので、今回は①を取り上げたいと思います。

①のタイプの人には様々な出来事があっても、その中から自分に取って良くないこと(失敗や間違い)にのみ注目して、良かったことは無視してしまいます。



例えば『友達と遊びに出て楽しく過ごした』けど『一軒だけ行きたいお店に入れなかった』場合、このタイプの人には感想として「今日はお店に入れなかったから全く楽しくなかった」と思ってしまいます。

また、何か良いことがあっても「たまたま運が良かったからだ」と自分の価値を否定してしまいます。

ではこうした時には、どうすれば良いのでしょうか。

一つには『その証拠はあるのかな？』と考えてみることです。よく刑事ドラマや裁判をテーマにした作品では一生懸命証拠を集めますよね？それと同様に、自分の考えを『支持する』証拠と『支持しない』証拠を集めてみましょう。そして反論では自分の代わりに家族や友人を証人として想像してみましょう。

このように物事の一部しか見られていない状態から全体を見渡し、自分がゆがんだ見方をしていないかを確認することで、自分が見落としていた事実を見つけられるかもしれません。



・参考文献

ポール・スタラード 松丸 未来・下山晴彦(監) (2020) 子どものための認知行動療法ワークブック
上手に考え、気分はスッキリ 金剛出版

(文責：青木千旺)