

スクールカウンセラーだより No3

令和 3年 11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の小野・青木です。

今月は既に冬のような寒さに見舞われていますが、先月は肌寒い日が続くと思ったら唐突に蒸し暑い日が訪れ、どんな服を着るか悩む日が多かったですね。青木は体温調節が出来るように長袖の Y シャツにジャケットを着ています。朝の出勤時には肌寒いためジャケットを着て、学校内で暑い時は上着を脱ぎ Y シャツのみにするなど気温に応じて脱ぎ着を繰り返していました。

状況への適応も同様のことが言えますので、服装の様に周囲の状況に応じて、自分の認識や考えを上手に合わせて、難しい“状況”にも適応していきたいですね。

裏面では、そんな適応において大切な『物事の考え方』についても記載しているので、ぜひ読んでみてください！



♪ 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 (11/18 は閉室します)

小野 智子

毎週火曜日 9:00～17:45

* 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 !

前号では『理不尽な^{とら}捉え方』について取り上げましたね。最後にそうした^{とら}捉え方を止める方法を紹介しましたが、今回はさらに具体的にどうしたらそれを避けられるのかを紹介していきたいと思います。

◎今回覚えて欲しいのは 『4C』 と呼ばれる行動です。

4C とは！

- | | |
|---------------------|------------------|
| ①見つける (catch it) | ②調べる (check it) |
| ③見直す (challenge it) | ④変える (change it) |



の4つの頭文字をとったものです。

○『仲良しの友人たちが自分以外のメンバーで遊びに行っていたことを知り、「みんなは自分を嫌っていたんだ。もう一緒に居たくない」と考えているAくん』を使って具体的に見ていきましょう。

①見つけるとは、嫌な気持ちの原因となる考えや、行動を止めている思考を見つけることです。

例：『自分だけ誘われないのは嫌われているからだ』という考えが自分を悲しい気持ちにしているのが見つかりました。

②調べるとは、考え方の誤り(物事を大げさに考えるなど)に^は嵌まっているか疑問を持つことです。

例：『普段はみんなで仲良く過ごしている』ため、事実として嫌われているのか疑問を持ちます。

③見直すとは、①で見つけた考えが^{あやま}誤りである証拠を見つけることです。

例：『自分は物事を悪い方向に考えてしまいやすい傾向にある』と気づく。

④変えるとは、考え方をバランスの良いものにすることです。

例：『その日は用事があって遊べなかったから誘われなかったんだ』と嫌な気持ちにならずにすむ考えにいたる。



どうでしたか？今度は自分の経験を『4C』に当てはめながら振り返ってみると、ずっと心の中で引っかかっていた重た〜いモヤモヤが、少しは軽くなってきましたか？

全部が全部この通りに上手くいくとは言えませんが、本当か分からない考えに固執して苦しくなるよりも、心は健康でいられる可能性は高いでしょう。

もし一人では上手く考えられない時は信頼できる人を頼ってみましょう。もちろん、相談室はいつでも大歓迎ですから、気軽に相談しに来てくださいね。

○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)