

カウンセリングルーム だより ・ 春号



生徒のみなさんへ

2018年5月

生徒のみなさん、はじめまして。どうぞよろしくお願ひいたします。

高校生は、心も体も成長期。だんだん“自我”(ひとりの人間としての自分の性格)がつくられ、悩みごとや困ったことをひとりで抱えやすくなります。

そんなときに大切なのが、“誰かに相談して解決していくスキル(技)”です。

このスキルは、進学&就職すると、もっと重要になります。

“この悩み、相談してみようかな...”と思ったら、ぜひお話をしに来てください(*^-^*)

カウンセリングルームは、「学校生活を Happy に！」がモットー。スクールカウンセラーは、みなさんの高校生活を Happy にするためにいます。気軽に相談に来てくださいね。

5～7月のカウンセリング・スケジュール

5月：24日、31日

6月：8日*、14日、19日(火)、21日、28日

7月：5日、13日* (*のある日は金曜、その他は木曜です。)



心理学コラム：“休みがもう1日しかない！”VS“まだ1日もある！”あなたはどっち派？

コップに半分くらい水が入っていたとします。

あなたは、「もう半分しかない」と思いますか？「まだ半分もある」と思いますか？



これは、いま大人気のアドラー心理学の例。アドラーは19～20世紀初頭にオーストリアやアメリカで活躍した心理学者。いまアドラーの手法が見直され、カウンセリングで使われるようになりました。

休みの日、気がついたら「もう1日しかない...」と、ブルーになってしまう人も多いはず。

でも、アドラーならこう言います。→「まだ1日あるよ！」

“1日あるなら、マジでやれば宿題くらい終わる！”、“1日あるなら、ゆっくり体を休めようかな♪”
こう考えると、心の余裕ができて、その1日がいい休日になりそうですね。

これを“認知スタイルを変える”(とらえ方・視点を変える)と言います。

ネガティブな気持ちになってしまったら、これを思い出して“とらえ方を変えて”みましょう(*'ω'*)