

スクールカウンセラー便り

Vol.5 荒井秀之

生徒のみなさんへ

本格的に学校がはじまって約1ヶ月が過ぎました。今回の便りでは、「自分が思った通りの結果と違ったときの対処法」をテーマに取り上げます。ぜひ読んでください。



イラスト：中学生

～自分が思った通りの結果と違ったときの対処法～

学校生活を送る中で、自分が思うような結果にならないことがあると思います。マンガでは、サキさんは親友のミコさんと別々のクラスになってしまいました。そのショックから気分が晴れないようです。他にも、同じ係になれると思ったら、じゃんけんに負けてなれなかった。試合でサーブが決まったと思ったら、アウトだったなど…。自分が思った通りの結果

裏面へ続く

にならず、気持ちがネガティブになったときに、前向きになれる対処法を紹介します。
ぜひ試してください。

サキさんの場合

事実：ミコちゃんと同じクラスになれなかった。

事実の受けとめ方：同じクラスになれなかった。

事実は変えることはできないけど、

事実の受けとめ方は変えることができる。

ポイント 「でも」をつけて、ネガティブな気持ちも
変えてみよう。

でも、新しい友だちを作るチャンスかも。

でも、ミコちゃんと会えないわけではない。

感情：ショックが少し減った。

事実の後に、「でも」つけて、考えることで、受けとめ方を変えてみよう。受けとめ方を変えることで、感情も変わるよ。

スクーカウンセラー来校予定日

9月2日(水)・9月16日(水)・9月30日(水)

スクーカウンセラー 荒井秀之

* * * * * きりとり線 *

相談申込票

年 組 生徒氏名 _____ の父・母・(_____)

相談希望日 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分

スクーカウンセラーと話したいので、予約を取ってください。
話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

について

上記をご記入後、封筒等に入れ、担任の先生に渡してください。折り返し、学校より日時をご連絡いたします。