

生徒の皆さま
保護者の皆さま東京都立武蔵村山高等学校
校長 田中 妙美
スクールカウンセラー 羽田野 輝スクールカウンセラーたより **とまり木** 「思考パターンを変える」

こんにちは、スクールカウンセラーの羽田野です。今年度も残りわずかとなりました。3年生はまもなく卒業ですね。今回は「**非合理的な思考パターンを変える方法**」についてお話いたします。

突然ですが、あなたは次の1～4(イラショナル・ビリーフ)の中で当てはまるものはありますか？

- ☐ 1. 「ねばならない」主義…「〇〇しなければならない」と思う等
☐ 2. 悲観的志向…「何もうまくいかない」「もう終わりだ」と思う等
☐ 3. 非難・卑下的…人や自分を非難しがち、ダメな人間だと思う等
☐ 4. 欲求不満低耐性…「我慢できない」「耐えられない」と思う等

イラショナル・ビリーフとは偏った捉え方や非合理的な思考(信念)のことで、それによって心理的な問題(ネガティブ感情やストレス)が起こるとされています。イラショナル・ビリーフを適切な思考(ラショナル・ビリーフ)に変えて自分の心を軽くするには、アメリカの臨床心理学者アルバート・エリスが提唱した **ABCDE 理論** が役立ちます。ぜひノート等に枠を書いて試してみてくださいね。

A (Activating Event) …状況、出来事 (例) 友達に声をかけたが無視をされた。	B (Belief) …考え方、ものの見方 ※イラショナル・ビリーフなど (例) 自分の性格が悪いから、友達は自分から声をかけられるのが嫌なんだ。	C (Consequence) …結果としての感情や行動 (例) 友達だと思っていたのに裏切られてショック。傷つき、落ち込む。
	D (Dispute) …非合理的な B に対する反論 (例) 聞こえてなかっただけかも。昨日は声をかけたら普通に反応してたな。	E (Effect) …D による効果 (例) 今これ以上考えても真意は分からないから、明日もう一度いつも通り声をかけてみよう。

以下に3学期の相談室開室予定や予約方法を載せました。悩みごとや困りごとがあればご相談ください。どんな些細なことでもお話してくださいね。また、**保護者からのご相談**もお受けしています。お子さんの心の健康維持や安定した学生生活を送る上で、保護者のご理解やご協力が必要になることもございます。お子さんの様子等で気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

3 学期開室予定日 ※原則毎週木曜日

1 月 9、1 6、2 3、3 0 日
 2 月 6、1 3、2 7 日 (2 0 日不在)
 3 月 6、1 3、2 7 日

※ 開室予定日は変更になることがあります。
 ※ 予約状況によっては、ご希望の日程にそえないことがございますので、予めご了承ください。

予約方法

生徒；下記の予約票を担任、顧問、養護教諭(特別支援教育コーディネーター)、スクールカウンセラーに渡してください。
日程の調整ができ次第、予約確認票を渡します。

保護者；学校(042-560-1271)へ電話の上、予約希望の旨をお伝えいただくか、下記の予約票を担任、顧問、養護教諭(特別支援教育コーディネーター)、副校長等に渡してください。

キ リ ト

【生徒用】 スクールカウンセラー面接予約票

年 組 番

氏名：

第一希望日) 月 日
 第二希望日) 月 日

※受け取られた先生は、スクールカウンセラー(不在時は養護教諭)にお渡しください。

【保護者用】 スクールカウンセラー面接予約票

年 組 番

お子様の氏名：

ご連絡先： — —
 第一希望日) 月 日
 第二希望日) 月 日

※受け取られた先生は、スクールカウンセラー(不在時は養護教諭)にお渡しください。