

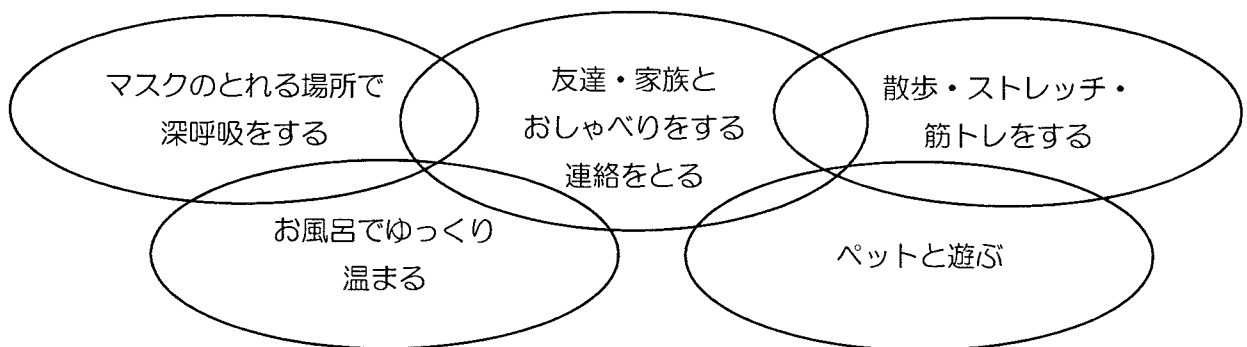
相談室のご案内

令和3年1月
スクールカウンセラー 三嶋

新年を迎え、学校生活や進路の目標に向かっていらっしゃるのでしょうか。緊急事態宣言下で、なかなか思うように進まないことがあるかも知れません。健康な人も元気が低下気味になると、客観的な考え方をするのが難しくなります。元気がなくなってきた時に陥りがちな思考を紹介しますので、最近の自分を振り返ってみてください。

＜べき思考＞ 現実にそぐわない「～すべきだ」という考えに支配される	＜白黒思考＞ 「敵か味方か」のように極端な判断をして中間がない	＜フュージョン＞ 自分の思考（「もう間に合わない」と考えている）に過ぎないことを事実だと思う
＜反芻＞ 繰り返し同じことを考え続け、落ち込んだ気分も持続する	＜過度の自己関連づけ＞ 物事の原因が「自分のせいだ」と考え、他の要因に目が向けられない	＜完璧主義＞ 「100%できなければ0と同じ」と考える

このような考え方になることが増えていたら、リフレッシュをしましょう
自分に合ったリフレッシュ法をいくつか持っておいてください



相談室では、生徒・保護者の方からのご相談をお受けしています。相談は面談・電話のいずれかになります。気になることがありましたら、ご連絡ください。

【相談室の開室日】 1月 13日 20日
 2月 2日（火） 10日 17日
 3月 3日 10日
【開室時間】 8：30～17：00
【予約電話】 03-3354-7411