

スクールカウンセラーだより (No. 3)

令和7年1月
スクールカウンセラー 飯島 徳子・増永 郁子

皆さん、こんにちは。3学期が始まりましたね。新しい年、皆さんの目標は何でしょうか？

今回は、“Don’t Believe Everything You Think”(*1, 考えても考え過ぎるな)という本について少し紹介したいと思います。例えば、「嫌だな」と思うことがあった時に、更に「怒らせちゃったのかな?」「嫌われたのかな?」「自分のせいかな?」と考えることは、パフォーマンスの低下につながるので、“考え過ぎることはやめよう”という提案が書かれています。つまり悩みを作り出すのは自分自身ということです。

特に自分について考え過ぎることは、危険を伴うといわれています。そんな時は人に話すことがお勧めです。家族、友達、先生、そこにスクールカウンセラーも入れてもらえると嬉しいです!

予約は、担任の先生か保健室の先生に希望の日時(原則、昼休みか放課後)を伝えてお願いしてください。または下記の開室日に直接カウンセリング室(1階 保健室の隣)で予約を取ることもできます。お待ちしております!

*1 “Don’t Believe Everything You Think” 2022 Joseph Nguyen

3学期開室日

	月曜日(事情により火曜日)	金曜日
1月	14日(火) 20日	10日 17日 24日 31日
2月	3日 10日	7日 14日 28日
3月	3日 10日 17日 24日	14日 21日



1月14日のみ火曜日に開室します。



<<保護者の方へ>>

相談室は保護者の方も対象としております。お子様のことでお悩みのこと、ご相談されたいこと等ありましたら、お気軽にお話しにいらしてください。お電話での対応も可能です。保健室にお電話の上、スクールカウンセラーと面談希望であることを伝えて予約をおとりください。よろしくお願いいたします。 <電話> 戸山高等学校 代表 03(3202)4301