



こんにちは

秋も深まり、過ごしやすい季節になりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など、いろいろなことに熱中するのにいい季節です。そんなときにふと、もの思いにふけることもあるかもしれません。なんとなくさみしい、なんとなくうまくいかないなあと考えることもあるかもしれません。そんなときに一緒に考えていけたらいいなあと思います。

心理学コラム - 前向きな考え方になるためには？ -

何かに失敗してしまうと、そのたびにくよくよ思い悩む人もいれば、いくら失敗しても「同じ失敗を今度は繰り返さなければよいのだから」とけろっとしている人もいます。どうしてこのような違いがおきるのでしょうか？

それは、失敗してしまった出来事の大きさの差ではなく、失敗したときのその人の受け止め方にあるのです。

落ち込みやすい人の頭の中には、「失敗すべきではない」、「失敗したらおしまいだ」、「失敗したらはずかしい」といった悲観的な考え方が浮かんできます。そういう人は、失敗してしまうといつまでもそれを引きずってしまうし、何かに挑戦することも失敗することが怖くてなかなかできなくなってしまいます。

それでは、前向きな考え方になるのはどうしたらいいのか・・・それは、「失敗しないに越したことはない。でも、失敗は人生につきものだ」、「失敗するからこそ成功への方法を学ぶことができる。この失敗をどう生かしていくのかが問題だ」といった文を頭に思い描くと良いと思います。意識的にやってみてください。



相談予約の仕方

相談室は予約した人が優先的に利用することができます。予約が入っていないければ突然相談を受け付けることももちろんできません。

予約をするときは以下のいずれかの方法で申し込んでください。

相談申し込み票で申し込む。

相談申し込み票は相談室の前、保健室に置いてあります。希望する日時などを記入して相談箱に入れてください。後で、相談室前のボードに日時を書いてお知らせします。指定時間になったら相談室に来てください。

先生に申し込む。

担任の先生や保健の先生に申し込んでください。

相談員、スクールカウンセラーに直接申し込む
相談室開室日に直接相談室に来てください。





小林：スクールカウンセラー 松崎：心の相談員

月	火	水	木	金
	1 11:00～16:00 松崎	2	3 文化の日	4 11:00～16:00 松崎
7	8 11:00～16:00 松崎	9	10 10:00～17:00 小林	11 11:00～16:00 松崎
14 10:00～17:00 小林	15 11:00～16:00 松崎	16 8:00～12:00 小林	17	18 11:00～16:00 松崎
21	22	23 勤労感謝の日	24 10:00～17:00 小林	25
28	29 11:00～16:00 松崎	30		



小林：スクールカウンセラー 松崎：心の相談員

月	火	水	木	金
			1 10:00～17:00 小林	2 11:00～16:00 松崎
5	6 11:00～16:00 松崎	7	8 10:00～17:00 小林	9 11:00～16:00 松崎
12	13 11:00～16:00 松崎	14	15 10:00～17:00 小林	16 11:00～16:00 松崎
19 10:00～17:00 小林	20	21	22	23 天皇誕生日
26	27	28	29	30

みなさんが健やかに過ごせるよう、少しでもお手伝いができたらと思います。よろしくお願いいたします。

