



12月



尾張旭市立西中学校

スクールカウンセラー・

心の相談室だより

令和7年12月



12月は1年の締めくくり。やり残したことは年末までに終えて、すっきりした気持ちで新年を迎えたいですね。

面談お申し込みはこちら

右のQRコードよりお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/yqnMdkQscJ>



<お願い>

- ① 予約はできるだけお早めをお願いいたします。前日や当日の予約には対応できない場合がございます。前日や当日は、お電話でのご予約が確実です。
- ② Web予約により希望日が重なった場合、先に予約された方を優先させていただきます。その場合、調整のお電話をさせていただきます。ご了承ください。

悩みの整理に コラム法

今年もあとひと月となりました。いろいろなことを整理してから年末を迎えたいですね。今月は、そんな年末にピッタリな『コラム法』について紹介します。

『コラム法』とは、自分の考えを整理して気分改善・対応策を考えることを目指した心理療法です。例として、ある出来事『友達と喧嘩した』について考えてみます。そうした時に最初にわいてくる感情や考えは、「嫌われたんだ」のようにネガティブなものになりがちです。ここで終わると辛いだけになってしまいますが、ポイントはここから。『その考えを裏付ける根拠』を探し、その考えに対して『反証』することです。たとえば「喧嘩してから話していない」という根拠に対して、「たまたまタイミングが合わなかっただけ」「きっと忙しかったんだ」のように適応的な考え方をしてみると、最初と比べて少し気分が落ち着くかもしれません。気持ちと考えは互いに影響を及ぼし合います。それらを意識的に分けることで、他の見方を取り入れられるようになっていくのです。

頭の中をすっきりさせて。それではみなさん、良いお年を。

月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
1 お休み	2 中井 (SC) 午前	3 中道	4 中道	5 中道
8 お休み	9 中井 (SC)	10 中道	11 中道	12 お休み
15 中道	16 中井 (SC)	17 中道	18 中道	19 中道
22 中道	23 終業式	24	25	26

スクールカウンセラー (SC) 中井
相談員 中道

相談 の申込み・予約方法と手順 (生徒向け)

1. 担任の先生、SC、相談員に直接申込みをする。
2. 放課・放課後に直接相談室を尋ねる。
3. ipad で予約する。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。

