



カウンセリングルーム便り

No. 4

泉が岡



令和4年11月1日
宮城県塩釜高等学校

11月

8日(火) 東キャンパス
10日(木) 西キャンパス
15日(火) 東キャンパス
17日(木) 西キャンパス
29日(火) 東キャンパス

12月

1日(木) 西キャンパス
8日(木) 西キャンパス
13日(火) 東キャンパス
15日(木) 西キャンパス
20日(火) 東キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生



昼夜の寒暖の差が大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。最近心配なことがある、なんだかイライラするなど心の不調を感じることはありませんか？

友達のことや家族のこと、勉強や将来についてなど、気になることがあったら気軽に相談室に来てください。

～ ものの見方を変えてみると、気分も変わる ～

この絵を見て、あなたが感じるのは、どちらの気持ちに近いでしょうか？

ある出来事を経験したとき、そのことをどう考えるか、どう受け止めるかによって、その出来事に対する気分は変わってくるものです。



ここで言っておきたいのは、「どう見るべきか」についての正解は存在しないということです。ものの見方は個人の考え方や立場によって違ってきます。しかし、そのような「見方」にゆがみがある場合、気分にもゆがみが生じて苦しさがついてしまうことがあります。

たまたま起こった一度の失敗をいつまでも気にしていたり、「自分は何をやってもダメだ」と気分が落ち込んでしまったりすることはありませんか？もちろん自分の失敗や間違いを反省することも必要なことですが、過剰なマイナス思考は有効ではありません。落ち込んだ気分で考えると、すべてが最悪であるかのように思えてしまいます。それではやる気も出てこないし、よい解決方法も浮かんでこないでしょう。一度、自分のものの見方を点検してみてもうどうでしょうか。今まで知らなかった自分の考え方の「クセ」に気が付くかもしれません。(西キャンパス スクールカウンセラー)

保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間・場所

東キャンパス 9:50～16:20 相談室(1階校長室隣)
西キャンパス 9:50～16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188
(西) Tel 022-362-1011

