

カウンセリングルーム便り 10月

ココロにも **特集** 免疫力ってあるんすよね

世界メンタルヘルスデーにあやかり
ココロの免疫力を上げるための方法をかいつまんで
紹介しちゃおうというやつです

他の人のいいなと思う
考え方や行動をマネする



最近うまくいったこととかを
思い出しまくる

夏休みにバイトしまくったら
バイト代めっちゃ入ってたな

あたま

ものは言いよう、リフレーミング!

優柔不断

飽きっぽい



じっくり考える

好奇心旺盛

みたいなやつ

自分で頑張ったと思ったことを
褒めまくる

授業中に寝なかった
問題3問解いた
遅刻しなかった



自分の考えに異議あり! をする

マイナスな考えが、ココロの免疫力を下げってしまうことも

例えば



こんな時に

スルーされた...ぜんぜんがんばれてない
こんな点数じゃ、0点と一緒にだし
70点取れたのはたまたま
次もどうせできないに決まってる

マイナスな考えが浮かぶ

免疫力が
下がって

おちこむ



このときに

Bの内容に反論する

免疫力が
上がって

スルーされてないし、自分ことは何も言ってない!
できたところがあるんだから、0点とは違う!
いつもより時間かけて勉強したから、必然!
今までより良い点だし!

個人的には満足な点数だし
時間かけて勉強したら、理解できて楽しかった
次回も同じ感じで準備してみようかな

違う気持ちになる

補足: Bの時に頭に浮かんでくるマイナスな考え方はクセみたいなもので、
自分にはどんな考えが浮かぶことが多いのか知っておくといいかも



SILVER RIBBON JAPAN

10月10日は、世界メンタルヘルスデー

精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、
正しい知識を普及することを目的として定めました。

その後、世界保健機関 (WHO) も協賛し、正式な国際デー (国際記念日) とされています。

(シルバリーボン運動公式サイトより)

カウンセリングルームの利用について

- ・ 開室日時は下の予定となります。また、カウンセリングルームの外には最新版を掲示しているので、確認してください。
- ・ 原則45分まで利用できます。
- ・ できるだけ授業を取っていない時間に来てください。
先生に授業中の入室許可をもらっていても、その授業は欠席になってしまいます。
- ・ 予約を取ることもできます。予約優先なので、予約すると確実です。
予約方法は、
 - ①直接来室して予約
 - ②電話で予約
048-442-4963 「カウンセリングルームへ」とお伝え下さい。
 - ③メールで予約
sodan@shoyo-h.spec.ed.jp 学年と名前と時間など送ってください。
 - ④予約ボックスで予約（カウンセリングルーム前に設置してある銀色のポストです。）
どれでも大丈夫です。

10月のカウンセリングルームの予定

※ 変わることもあるので、予約するときは確認してください。

開室時間 **10:30 - 20:30**
時間が書いてない日

スクールカウンセラー(SC) : 木 11:00 - 16:00
スクールソーシャルワーカー(SSW) : 月 火 木 12:00 - 18:00

月	火	水	木	金
9/30 SSW 海老原 竹崎	10/1 11:30 - 19:30 竹崎	2 11:30 - 19:30 海老原	SC 3 海老原 竹崎	4 海老原 竹崎
7 SSW 竹崎 海老原	中間8 考査 SSW 11:00 - 19:00 竹崎	中間9 考査 11:00 - 19:00 海老原	中間10 考査 SC SSW 10:30 - 19:00 竹崎 海老原	中間11 考査 11:00 - 19:00 海老原
14 スポーツの日	15 SSW 11:30 - 19:30 竹崎	16 11:30 - 19:30 海老原	SC 17 SSW 10:30 - 18:30 海老原	18 海老原 竹崎
21 SSW 竹崎 海老原	22 SSW 11:30 - 19:30 竹崎	23 11:30 - 19:30 海老原	SC 24 SSW 竹崎 海老原	25 竹崎 海老原
28 SSW 10:30 - 18:30 海老原	29 SSW 11:30 - 19:30 竹崎	翔陽祭 30 準備 8:30 - 16:30 海老原	翔陽祭 31 準備 SC SSW 8:30 - 16:30 海老原・竹崎	11/1(金)・2(土) 翔陽祭 8:30 - 16:30 海老原・竹崎
4 文化の日の 振替休日	5 11/2の 振替休日	体育祭 6 準備 8:30 - 16:30 海老原	SC 体育祭 7 体育祭 SSW 8:30 - 16:30 海老原・竹崎	開祭式 8 開祭式 8:30 - 16:30 竹崎

お部屋
の
ひと

教育相談担当教員 高橋 文栄
スクールカウンセラー 小牧 陽子
スクールソーシャルワーカー 松村 奈美
教育相談員 海老原 知
教育相談員 竹崎 眞佐子

気が向いたら、カウンセリングルームでもいかがですか？

