スクールカウンセラーだより

令和３年６月
江東区立第二大島中学校
都カウンセラー、区カウンセラー

関東にも梅雨入りの季節が近づいてまいりました。くもり空だと、脳では楽観的になるホルモンの生成が、少し滞ってしまいやすくなるそうです。雨など続くと、ジメジメとした湿度も肌にうっとおしく、なんとなく疲れやすく、ネガティブ思考になりやすいかもしれませんね。

＜つゆ時期は、ネガティブ思考？＞

下の絵をみて質問に答えてください。

食後に TV でも見ようかと、ふと飲み物を取りに台所へきてみたら、シンクには食後の食器が山と積まれたままです。

そういえば、今日はあなたが洗い物当番の曜日でした！

リビングでは、家族はもう疲れ果てて心地よいソファでスヤスヤ夢の中…。

さて、あなたはなんと思ったでしょう？

① 「当番なんだから、やって当然だ。」
② 「あぁ、こんなにいっぱい洗うなんて…」
③ 「今日はまた皆モリモリよく食べたなぁ」

①は、〝べき思考〟とも呼び、元気のある時は前向きでよいですが、疲れてきた時は自分を追い詰めやすい側面もあります。②のように思うと、気持ちがどうにも前へ進まずストレスを感じそうですね。でも自分の疲労感や気持ちに気づいてあげることも長い人生では大切です。③は、思う時のニュアンスにもよりますが、達成感や満足感といった感じで家族の楽しい思い出として振り返るなら、ちょっと洗ってもいい気分にもなれるかもしれません。正解は、どれが正解ということではなく、その時の自分の心と体のバランスによって、自分の思い方を少し変えてみるのはいかが？というお話でした。

相談室では、保護者の方からのご相談も受け付けております。
事前にお電話にてご予約いただくか、各学級担任の先生にご連絡ください。
些細なことでもかまいません。お気軽にご連絡ください。
※ご予約の際は、こちらまでご連絡ください。
第二大島中学校：03-3685-1681

＜場所＞　相談室は、１階主事室の向かい側にあります。
＜利用方法＞　※生徒さんが利用できる時間は原則、昼休みと放課後です。
相談したいことがある生徒さんは、直接カウンセラーに伝えるか、
または、各担任の先生に伝えて予約をとってください。

カウンセラー勤務日

火曜・区カウンセラー　　水曜・都カウンセラー

１３：３０～１６：００　　９：００～１６：００

※勤務時間が曜日によって違います。
※出張などにより日時が変更になることもあります。

2021年6月　スクールカウンセラー 来校日

月	火	水	木	金	土	日
	1 区	2 都	3	4	5	6
7	8 区	9 都	10	11	12	13
14	15	16 都	17	18	19	20
21	22 区	23 都	24	25	26	27
28	29	30 都				

2021年7月　スクールカウンセラー 来校日

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6 区	7 都	8	9	10	11
12	13	14 都	15	16	17	18
19	20 区	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	