

# 相談室だより

令和4年10月 No.6  
渋谷区立笹塚中学校  
スクールカウンセラー 若園晴美  
中村 忍



すっかり秋らしくなりました。  
さわやかな気候にめぐまれて、勉強に、スポーツに、  
芸術にと、さまざまに意欲が高まる季節ですね。  
今年度のクラスや委員会、部活動にも慣れて、  
最も充実した活動ができる時期でもあります。  
元気に、楽しく、がんばっていきましょう！

## <考えを整理する方法>

「やることがたくさんあって、何から手を付けてよいかわからない！！」

「困っていることがあって、考えてばかり。苦しい…」

そんななやみを抱えている人は、いるでしょうか？時間が足りなくてあせっているときや、考え続けても結論が出ないとき、人は、考えがまとまりにくくなります。そんなときは、考えを整理することが役に立ちます。今月は、考えを整理する方法を紹介します。

下の表を見てください。考えを整理するためには、まず、二つの質問を、自分自身に問いかけます。それは、

①「そのことは自分にとって大切なか」

②「そのことは自分で変えることができるか」

の二つです。

そして、答えが出たら、下の表にあてはめます。

	変えられる	変えられない
大切	<b>解決しよう！</b> ・いつまでに ・どれくらい ・どうやって 変えたいのかを考える	<b>受け入れる 他のことを選ぶ</b>
大切でない	<b>譲る または できるときにする</b>	<b>考えない ほうっておく</b>

表の、「大切」と「変えられる」が交わるマスめに入ることだけが、解決行動をとって意味のある事からです。そのことについては、具体的に考えます。そして、残りの3マスに入る事からは、考えても無理なことや大して意味がないことなので、割り切って、簡単に対処をし、もう考えません。

考えを整理すると、そのあとで考えたり、行動したりすることが、やりやすくなります。気持ちもすっきりします。簡単な方法なので、ぜひ、試してみてください。

## 相談室が開いている日（○印の日）（日にちは変わる場合があります）

*10月*							*11月*							*12月*						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2		1	②	3	4	5	6				1	2	3	4
3	④	5	6	7	8	9	7	⑧	⑨	10	11	12	13	5	6	⑦	8	9	10	11
10	11	⑫	13	14	15	16	14	15	⑬	17	18	19	20	12	⑬	⑭	15	16	17	18
17	⑱	⑲	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	⑳	22	23	24	25
24	25	⑳	27	28	29	30	28	⑳	⑳					26	27	28	29	30	31	
31	🍁🍂🍃🍄🍅🍆🍇🍈🍉						🍁🍂🍃🍄🍅🍆🍇🍈🍉						🍁🍂🍃🍄🍅🍆🍇🍈🍉							

## カウンセラーに相談したいとき

### 相談方法

- ① 相談室での面談
- ② 電話相談

### 相談の予約をする方法

- ① 相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える
- ② 担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

### 相談できる時間

火曜日 9:00～16:00  
水曜日 8:30～16:45

☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

### 相談室の場所

B校舎2階の事務室と放送室の間にある「相談室B」です。

☆相談室に来た時は、扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。



## 保護者の皆様へ

### ◆相談室のご案内◆

【開室日】上記表をご参照ください。

【時間】火曜日 9:00～16:00  
水曜日 8:30～16:45

【場所】①正門を通り主事室のある昇降口から入ります。（案内掲示に従って進んでください）。  
②2階に上がります。事務室と放送室の間に「相談室B」があります。  
※わかりにくい場合は、昇降口受付でおたずねください。

【予約方法】以下の2つがあります。

- ・担任の先生、養護の先生を通して予約できます。
- ・直接相談室に来室して、あるいは電話にて、予約ができます。

※お電話の場合は学校（03-3376-3364）にかけていただき、  
カウンセラーを呼び出してください。（勤務日のみ）