



相談室便り

令和7年度 10月号
豊田市立猿投台中学校
スクールカウンセラー：
安部伸子・大野佳枝
心の相談員：藤中佐織

文化祭の準備で忙しくなってきましたね。クラスで活動することが多くなり、友達の意見がぶつかることも多いと思います。保健集会で習ったアサーションを実践してみるチャンスだと思います★涼しくなり過ごしやすい季節なので、いろいろなことにチャレンジできます。相談室一同、みなさんの学校生活を応援しています☆

ミニ心理学

ネガティブケイパビリティという言葉があります。「すぐに答えや解決がでない不確かさの中に耐えてとどまる力」のことです。迷路に例えると、難しくてすぐに出口が見つからなくても、あきらめないで考えながら進んでいく力のことです。出口が見つからないとき、一緒に問題を抱えていくこともカウンセラーの役割の一つです。



マインドフルイーティングのススメ

食欲の秋ですね。五感（見る、触る、においをかぐ、味わう、聞く）を使って、食べることに意識を向けることが、トレスケアになるそうです。「最初のひとくちだけでも味わってみよう」「香りに気づいてみよう」といった小さな工夫をするだけでもいいですね。友達や家族の食事の場面でも、「どんな味」「どんな香り」といった会話を取り入れてみるのもいいでしょう。

クイズ

- ① 季節の順番が「秋→夏→春→冬」の場所は？
- ② 野球ができる広さはタタミ何畳分？
- ③ 透明人間は履歴書の職業欄に何と書く？

（答えは相談室前に掲示します。相談室がどんなところか、是非のぞいてみてください）

相談予約方法

●生徒の相談は1人でもグループでもOKです。安心して相談できるように、予約相談も受け付けています。●保護者の方もお気軽にご相談ください。電話：0565-45-0039（相談主任 大澤もしくは担任まで）●スクールカウンセラー：★大野（月 10:00-17:00）○安部（火 10:00-16:30）心の相談員：●藤中（水/木/金 9:00-14:00、変更する場合があります）

在室予定

10月

11月

月	火	水	木	金
		● 1	● 2	● 3
★ 6	○ 7	● 8	● 9	● 10
	○ 14	● 15	● 16	● 17
★ 20	○ 21	● 22	● 23	● 24
	○ 28	★ 29	● 30	● 31

月	火	水	木	金
	○ 4	● 5	● 6	● 7
★ 10	○ 11	● 12	● 13	● 14
★ 17	○ 18	● 19	● 20	
	○ 25	● 26	● 27	● 28