



相談室便り

猿投台中学校

スクールカウンセラー

大野佳枝・安部伸子

相談員 藤中佐織

今月のテーマ 「認知行動療法 CBT」って何？

秋が一気に深まり、朝冷えの空気が気持ちよいこの頃。みなさん、元気に過ごしていますか？
今月は、心の健康をサポートしてくれる「認知行動療法 Cognitive Behavior Therapy」についてお話しします。

認知行動療法は、「考え方」と「行動」を見直すことで気持ちを楽にしたり、ストレスに強くなったりする方法です。

例えば、コーラ味のグミを選んだつもりが、コーヒー味を選んでしまったとき、「がっかり」するかもしれません。しかし「コーヒー味の好きな Aさんと一緒に食べてみよう！」と考えると、気持ちが「明るい」方に動きます。



この方法は、友人や先生、家族との意見の違いから、気持ちが沈んだり、上手く対応できない時にも使うことができます。相談室前にわかりやすく図にしておきますので、覗いてみてください。スクールカウンセラーに「CBTって何ですか？」等とズバリの質問も大歓迎です。

相談予約方法と在室予定

- 生徒の相談は、放課か放課後ならいつでもOKです。ゆっくり相談したいときは、担任に申し出て予約してください。
- 保護者の方もお気軽にご相談ください。Tel 0565-45-0039（担任、又は教育相談担当（大澤）まで）

11月

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

12月

月	火	水	木	金
★ 1	○ 2	● 3	● 4	● 5
	○ 9	● 10	● 11	● 12
★ 15	○ 16	● 17	● 18	● 19
★ 22	○ 23			

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）★変更になる場合あり

