

キャンパスカウンセリングのお知らせ

県立篠山鳳鳴高等学校 生徒指導部

7・8・9月のキャンパスカウンセリングを下記の日程で計画しておりますので、ご活用ください。

1回1時間を予定しています。

カウンセリングの時間帯は ①13:30～
13:30～16:30です。 ②14:30～
 ③15:30～

※7月・8月は、
 ①13:00～、②14:00～、③15:00～
 となります。

キャンパスカウンセリング日程	
7月※	6日(月)
	13日(月)
8月※	31日(月)
9月	7日(月)
	14日(月)

キャンパスカウンセラー より 夏休みの不安とのつきあい方(CBT版)

期末テストが終わると、1学期も終わり夏休みがやってきます。夏休みは楽しみが多い一方で、「予定がない」「宿題が心配」「家にいると落ち着かない」など、不安が出やすい時期でもあります。ここでは、心理学(CBT)の考え方を使った、短くて実用的な対処法を紹介します。

<p><u>1. 不安は“流れ”で起こる</u> 不安は次のように連鎖して起こります。 ・状況：予定が決まっていない ・考え：「何もできなかつたらどうしよう」 ・感情：不安・焦り ・身体：落ち着かない ・行動：やることに手がつかない この流れを知ると、「不安は自然な反応」と理解しやすくなります。</p>	<p><u>2. 不安を強くする考えに気づく</u> 夏休み前後は、次のような“考えのクセ”が出やすくなります。 ・「全部ちゃんとしないといけない」 ・「みんなはうまくやっている」 ・「失敗したら終わりだ」 まずは「今どんな考えが浮かんでいる？」と気づくことが第一歩です。</p>
<p><u>3. 別の見方を試してみる</u> 不安な考えに気づいたら、次のように言い換えてみましょう。 ・「全部じゃなくて、できるところからがいい」 ・「見えないところでみんなも悩んでいるかもしれない」 ・「失敗してもやり直せる」 考え方を少し変えるだけで、気持ちが軽くなる場合があります。</p>	<p><u>4. 小さく動くと不安は減る</u> CBTでは「小さく行動する」ことが不安を減らすコツとされています。 ・宿題を5分だけやる ・予定を1つだけ決める ・部屋の片づけを机の上だけにする 小さな行動でも、気持ちが前に進みやすくなります。</p>
<p><u>5. しんどいときは相談しよう</u> 夏休みは気持ちが揺れやすい時期です。先生・家族・友だち・相談室など、話しやすい相手に早めに相談してください。「少し不安かも」の段階で話すことが、早く楽になるポイントです。</p>	

生徒の皆さんへ

日々の生活の中で、友達や家族などの人間関係、勉強のこと、進路のこと、自分自身のことなど、ふと不安や心配に思ったことについて話がしたい時、キャンパスカウンセラーの先生が相談にのってくださいます。誰かに話をしたいな…と思ったら、ぜひ利用してみてください。

カウンセリングを希望する場合は、担当、または担任へ連絡してください。

保護者様へ

お子様のことで心配されていることや、不安に思っておられることがありましたら、お気軽にご相談ください。相談された内容は、秘密を厳守いたします。

カウンセリングを希望される場合は、電話(079-552-0047)で担当、または、担任へご連絡ください。