

# 相談室だより

令和7年12月

小平市立小平第一小学校

スクールカウンセラー 元木 咲葵

2学期ものこり約1か月になりました。2学期はたくさんの行事がありましたね。きっと良い思い出になったことと思います。

最近(さいきん)はきびしい寒さ(さむさ)も重なり(かさなり)、体(からだ)が疲れ(つか)やすくなる時期(じき)です。ゆっくりお風呂(お風呂)につかったり、リラックスできる場所(ばしょ)を思(おも)うかべたりして、自分(じぶん)を休(やす)ませてあげてくださいね。

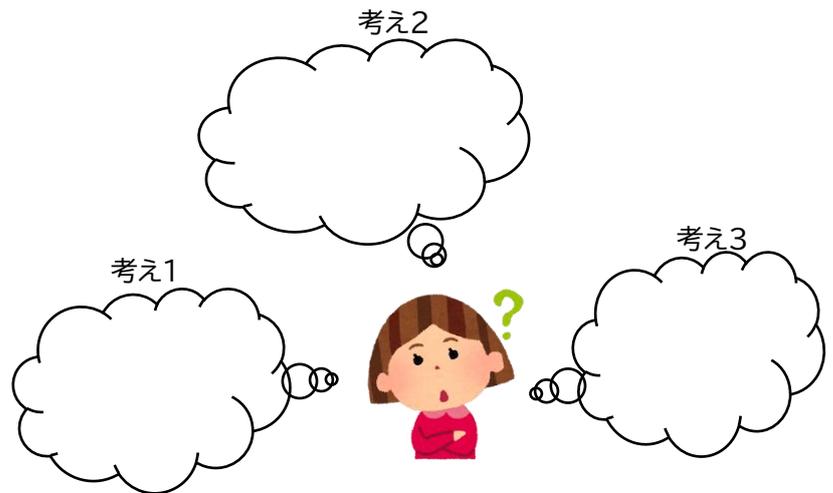
今回は、**「自分の考え方(かんが)のはば(はら)を広(ひろ)げる」**方法(ほうほう)をしようかします！

## いろいろな考え方(かんが)をしてみよう

次(つぎ)のような場面(ばめん)にそうぐうしたら、みんなはどんなかんが(かんが)がうかぶかな？  
わくの中に書(か)いてみよう！

### 場面①

友達(ともだち)にあいさつをしたのに、  
返事(へんじ)がなかった！



### 場面②

クラスがえて、なかよしの  
友達(ともだち)がだれもない！



## かいせつ

よくある考えを見てもみよう！不安になりやすい考えとなりにくい考えがあるよ。

場面① 友達にあいさつをしたのに、返事がなかった！

### 不安になりやすい考え

「あいさつしたのに、むしされた！」  
「何かきられることしちゃったかな…」

### 不安になりにくい考え

「わたしの声が聞こえなかったのかも」  
「考え事でもしてるのかな？また後で話しかけてみよう」

場面② クラスがえで、なかよしの友達がだれもいない！

### 不安になりやすい考え

「今日からずっと1人だ…」  
「知らない人に自分から話しかけるなんて絶対できない！」

### 不安になりにくい考え

「前のクラスがえの時も不安だったけど、最後は仲良くなったから大丈夫！」  
「まずは席の近い人に話しかけてみよう」

みんなはどうだったかな？

不安になりやすい考えをすることは悪いことではありません。でもそれだけだとつらくなってしまいます。「不安になりにくい他の考え」をうまく取り入れると気持ちが楽になりますよ！

参考文献：『子ども認知行動療法 不安・心配にさよならしよう！』 松丸未来監修 ナツメ社

## 保護者の皆様

お子さんについてご心配なことがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。お話をうかがい、少しでも保護者の方の気持ちが軽くなるよう、一緒に考えさせていただきます。

毎週火曜日の8時30分から16時30分までの時間は、相談室直通の電話【042-341-1060】での対応が可能です。他の曜日・時間帯は留守番電話になっていますので、学年・クラス・お名前・電話番号を残していただければ、火曜日に折り返しのお電話をします。

▲教育相談室の場所が、今年度より変更になりました。3階のものしり館の隣にあります。