



スマイル

(SC・SSWだより)

令和4年 10月 No.6

発行:小平第二中学校

日ごとに秋も深まり、小春日和のうららかな季節を迎えました。2 学期が始まり、およそ1か月が経過しましたね。先月末には、中間考査が終わりホッとしている頃でしょうか。

日々の生活の中で、うまくいく時もあればいけない時もあるかと思えます。「どうして、うまくいかないのだろう」「どうすれば良かったのだろう」と悩むことがあるかもしれません。そんな時に大切なのは、自分自身を客観的に見るということです。これを心理学では、「メタ認知」と言います。

例えば、母親に「どうしていつも兄弟げんかばかりしているの」と叱られたとします。「ちょっかいを出してくるのは、幼い弟の方なのに」「いつも、自分ばかり叱られるのは理不尽だ」と母親に不満を言うと、「お兄ちゃんのくせに、もっと優しくしなさい」とさらに叱られました。

ここで、客観的に見てみると(「メタ認知」)、①どんなことに気付くでしょうか。例えば、弟が話しかけてきた時、イライラしていた。最初に手を出したのは弟だったが、自分もたたいて泣かしてしまった。弟は遊んでほしかったようだ等々。➡②どうすれば良かっただろうか。

このように客観的に見ること(「メタ認知」)で、自分の課題や欠点に気付くことが①「セルフモニタリング」です。➡②気付いたことを生かして、自分自身をどのように「コントロール」するかが重要になります。

皆さんにとって、実り多い 2 学期になりますように！！



【10月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土	日
3	4 ☆	5	6	7 ◆☆	8	9
10 祝	11 ☆	12	13	14 ◆☆	15	16
17	18 ☆	19	20	21 ◆☆	22	23
24	25 ☆	26	27	28 ◆☆	29	30
31						

☆印は、堀江SSWの勤務日
火曜日… 9:30～17:00
金曜日… 8:30～16:00

◆印は、密田SCの勤務日
(カウンセリングルームの開室日)
金曜日… 8:30～17:00



【生徒の皆さんへ カウンセリングルームのきまり】

- ① 授業中以外の休み時間や放課後に、誰でも利用できます。
- ② お話したいことがある人は、カウンセリングルームに来てください。

【保護者の皆さまの相談について】

密田スクールカウンセラー(SC)の勤務日に、保護者の皆さまの相談をカウンセリングルームで行います。お子さまのことで、何か相談したいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

<密田スクールカウンセラー(SC)臨床心理士・公認心理師・特別支援教育士との相談>
「予約制」になっています。学校へ電話(042-341-0244)して、副校長先生に相談して日程を調整してください。また、スクールカウンセラーの勤務日には、カウンセリングルーム直通電話(042-341-8687)に連絡して、直接、予約することや相談することも可能です。

(文責:SC 密田)