



西台そうだん通信

板橋区立西台中学校

スクールカウンセラー 岡崎太一

令和7年9月 12日 発行

長い夏休みが終わり、新学期を迎えました。みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？充実した時間を過ごすもよし、心と体をゆっくりさせてのびのび過ごすもよし、いい過ごし方ができたでしょうか。新学期が始まって1週間が経ち、生活リズムが変わったことで疲れが出てくる頃だと思えます。苦しさを感じたら、ぜひ身近な大人やカウンセラーに相談してくださいね。



～自分の考え方の「クセ」に気づいてみよう～

人は誰でも、知らず知らずのうちに色々なことを考えています。色々な場面でスムーズに行動するために、はっきり気づかないうちに考えて判断して行動していることを「自動思考」と呼びます。自動思考は、良くある場面でスムーズに行動するためには役に立ちますが、マイナスの感情が生じているときには、かえって自分を苦しめてしまうことがあります。代表的なものを紹介しますので、皆さんも自分の考え方のクセに思いを向けてみましょう。

①白黒思考

物事を判断するに際して、白か黒、全か無かで決めつけてしまうような、極端に考えてしまう思考です。

②すべき思考

確たる根拠もなく「～すべきだ」「～でなければならない」と強く思い込む思考です。

③レッテル貼り

自分や他人に対して欠点・短所などを極端に一般化して「〇〇は～な人間だ」というように、極端なレッテルを貼ってしまう思考です。

スクールカウンセラーについて

☆来校予定

岡崎 太一SC：毎週月曜日

安澤 好秀SC：毎週火曜日

※来校曜日が異なる週もございます。詳しくは学校までお問い合わせください。

☆使いかた

担任の先生や養護の先生などに声をかけて、予約をしてもらえると、ゆっくりとお話ができます。ふらっと立ち寄り、立ち話もちろん大歓迎！

※保護者の方は、西台中学校までお電話ください。

電話番号：03-3934-4501

