

津田小学校・津田中学校 スクールカウンセラー便り

初春の候、みなさま方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、スクールカウンセラー橋本貴久代（はしもと きくよ）先生の3学期のカウンセリング予定は、次の通りです。お子様のことで気になることがございましたら、どんなことでもかまいませんので、気軽に相談してください。

◆スクールカウンセラーからのメッセージ

今回はアドラー心理学の本の中から「自分自身を勇気づけるために」という部分をご紹介しますと思います。

『高すぎるハードルの設定、達成できていない部分への指摘、人格否定などなど私たちの周囲には「勇気くじき圧力」がみなぎっています。こんな時に、自分がマイナスの状況に陥らないように必要なのが自分自身への勇気づけです。それは①自分自身や他者にプラスの言葉をはっきり使うこと(断言)。②言葉がプラスになるとイメージもポジティブになる。マイナスのイメージが入り込めないくらいキッパリとイメージする(断想)。③言葉とイメージをプラスにしながら行動に移す(断行)。この3つをすでに実現したかのように肯定的な使い方をするということです』と書かれています。

自分にとっても他の人にとってもプラスになりそうな言葉を使い、なりたい自分をはっきりイメージして行動する…今までと違う自分との出会いがあるかもしれませんね。参考にしてみてください。

橋本 貴久代

◆スクールカウンセラーの役割

- ①児童生徒・保護者へのカウンセリング
- ②カウンセリング等に関する教職員及び保護者に対する助言・援助
- ③児童生徒のカウンセリング等に関する情報収集・提供
- ④その他、児童生徒のカウンセリング等に関し、必要なこと



◆1月から3月までの予定

※カウンセリングをご希望される方は、「予約」をお願いします。

月	日・曜	スクールカウンセラー	時 間
1月	11日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	18日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	25日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
2月	8日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	15日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	29日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
3月	7日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	15日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分



相談場所：津田中学校 北校舎2階 相談室

◎申し込み方法（直接またはお電話でお願いします）

小学校：担任の先生か鈴江教頭先生を通じてお申し込みください。

中学校：担任の先生か谷教頭先生を通じてお申し込みください。