

# スクールカウンセラー便り 9月号



令和7年9月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー  
都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)  
区) 高橋 歩 (たかはし あゆみ)

夏休みが終わりました。どんな夏休みを過ごしましたか。久しぶりに学校生活が始まって、まだ体が慣れていない人もいるかもしれません。「疲れているな」と感じている人はいませんか。十分に睡眠をとって、体をしっかりと休めましょう。体が疲れていると、気分も落ち込んでしまいます。まずは、体調を整えられるように、生活リズムを整えましょう。

## 【プラス思考・マイナス思考は生まれつき？】

物事の捉え方について、プラスの方向で捉えられるタイプの人を「プラス思考の人」、マイナスの方向で捉えられるタイプの人を「マイナス思考の人」と言います。このような考え方の癖は、実は生まれた時から、ある程度決まっているといわれています。しかし、トレーニングによって、マイナス思考からプラス思考に、物事の捉え方を変化させることができます。意図的にマイナスの方向からプラスの方向へ、考え方を変えてみるのです。例えば、自分自身について、「自分は臆病おくびょうだな」と思っている人がいたとします。「臆病おくびょう」について、別の捉え方をしてみると、「慎重」というプラスの言葉に変換できます。また、何かに失敗してしまって、「失敗してしまった。自分はダメだな」と落ち込んでしまったときにも、「何かこの失敗から学べたことはないかな」と考えてみましょう。プラスの方向に、物事の捉え方を変えてみるのです。プラス思考・マイナス思考の思考パターンは生まれつきある程度決まっていますが、日々の生活の中で、「プラスの考え方」「プラスの言い方」になるように気を付けていると、プラス思考の癖がついてきます。プラス思考の人は、日々の幸せに気づきやすい人でもあります。プラス思考の考え方をぜひ実践してみてください。

## 9月10月の開室日

火曜日 (高橋たかはしカウンセラー) 9月 2日 9日 16日 30日

10月 14日 21日 28日

木曜日 (巨わたりカウンセラー) 9月 4日 11日 25日

10月 2日 9日 16日 23日 30日

カウンセラーに相談をしたい人は担任・または養護教諭に予約をしてください。  
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から16時まで開いています。