

青中カウンセラーだより

港区青山中学校

令和7年9月

校長 佐々木 希久子
スクールカウンセラー

青中のみなさん、こんにちは。いよいよ2学期が始まりましたね。今年も猛暑日が続く暑い夏でしたね。みなさん、夏休みはリフレッシュできましたか。

2学期は、行事も多く、一番長い学期になります。ちょっと最近疲れているな、切り替えが難しいと感じるときは、昼休みか放課後などぜひ相談室に話にきてみてくださいね。

なんだか分からないけど、モヤモヤするとき、下記のリフレーミングって、切り替える大きな力になります。ぜひ使ってみてください。

リフレーミングとは？

リフレーミングとは、同じことでも見方を変えることで、新しい意味やポジティブな面を見つけ出し、モチベーションを高める効果があります。

★空気が読めない → マイペース、物ごとに動じにくいところがある。

★人付き合いが苦手 → 自分の心の世界を大切にしている。

★面倒くさがり → 細かいところにこだわらない。

★人に流されやすい → 素直な性格、環境に順応しやすい。

★気持ちの切り替えが苦手 → 集中して真剣に物事を考える力がある。



2学期の相談室開室予定日は下記の通りです。
昼休みや放課後など気軽にお話をしに来てください。

★東京都スクールカウンセラー 長野(木)	☆港区スクールカウンセラー 塚田(金)
9月 18日	9月 26日
10月 2日, 9日, 17日(金), 23日, 30日	10月 3日, 10日, 17日, 31日
11月 6日, 20日, 27日	11月 7日, 14日, 21日
12月 4日, 11日, 18日, 25日	12月 5日, 12日, 19日

★場所：2階 一番奥の部屋

★保護者の方もご利用いただけます。相談のご予約は担任の先生を通じてお申し込みください。
ご相談の内容は外部に知られることはありません。安心して、お気楽にいらしてください。