

## こころとからだの元気通信

スクールカウンセラー (SC) だより Vol.1 初号

こんにちは，スクールカウンセラーです

スクールカウンセラーのえ草のぶです。ときどき学ごうに来て，みんなの教しつにもいきます。みかけたら，こえをかけてね。そうだながある人は，お話をきかせてください。ひみつをまもりまます。

保護者の皆さま，今年度貴校を担当します SC の江草信子と申します。よろしくお願ひいたします。お子さまの発達や登校の悩みについて，お話ししてみませんか。ご予約をお待ちしています。

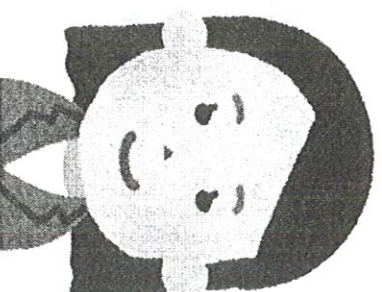
### カウンセリングって？

19 世紀の初めに，精神科医のフロイトと言う人がアンナ・O という女性のカウンセリングを行ったことが始まりです。当時は“Talking cure(お話療法)”と呼んだそうです。悩みを抱えた人がお話をすることでフロイトは「治療」しました。カウンセラーに話すことは，心の中を整理し，一人一人が持つ力を引き出してくれるのです。「話しをすること」の力はすごいですね。

### CBT 1 気持ちをうまくとらえよう (セルフモニタリング)

まだ失敗していないのに，「どうせやってもだめだ」と思い込んでしまうことがありますか。考え方と気持ち，行動はチェーンのごとく互いに繋がっています。この為，考え方が変われば，気持ちが変わり，行動も変わります (認知行動療法：CBT)。

そこで，お勧めなのは，気持ちをとらえてみることです。意外，イライラしてしまうことの陰に悲しい気持ちを我慢していることがあります。逆に，うれしい気持ちに気づかないでいることもあります。夜寝る前に，「今日は，○○で悲しかった」「今日は，○○でうれしかった」と気持ちをセルフモニタリングしてみましょう。「よくやれた」と自分を褒めると，明日への力になるはずですよ。



江草信子 (えくさのぶ)

血液型：O 型，星座：さそり座

愛称：えくちゃん

趣味：2 匹の愛犬の散歩

スクールカウンセラー 来校日

4 月：24 日 (水曜日)

5 月：8 日，22 日，29 日 (同)

6 月：12 日，19 日，26 日 (同)

7 月：3 日，17 日，24 日 (同)

時間帯：9 時～13 時まで

面談希望の方は，お電話で予約をしてください。