ハート通信第7号

平成２９年１１月２７日（月）
兵庫県立伊丹高等学校　教育相談委員会

保護者の方にもこのプリントを見せてください。

早いもので今年もあと１ヶ月あまりとなりました。
今回は自分の考え方のクセについて考えてみます。
ひとつの出来事に対して私達は無意識に評価をしています。それはその後の行動にも影響し、連鎖していきます。その評価の仕方はその人によって異なり元々の性格傾向や育ってきた環境、相手との関係性など様々な要因が絡み合ってそのクセが定着します。考え方のクセには色々なパターンがあり、①０か１００か思考（こんな失敗をしたらもうやめるしかない）②過度の一般化（１つ２つの良くない出来事で「いつも～」「全てが～」と思いこむ）③拡大解釈過少評価（できていることもあるのに全部ダメだと思う）④個人化（自分のせいだ、自分が悪いからだと思う）などがあります。
例えば朝、友達に挨拶をしたのに返事がなかった場面を想像してください。あなたはどう考えますか。
パターン①無視された（考え）→②嫌だなぁ（感情）→③友達を避ける、関係がギスギスする（行動）
パターン②聞こえなかったんだろう（考え）→②特に気にしない（感情）→③もう少し大きな声で挨拶をする（行動）
同じ場面でもその出来事をどうとらえるかは人それぞれです。良い悪いではなく、自分の考え方のパターンを見直すことで自分の気持ちを楽にしたり、前向きにしたりすることにつながります。

（教育相談申込方法について）
生徒の皆さんはもちろん、保護者の方からのお子様に関する相談も受けつけています。
下記の「**教育相談申込用紙**」に学年・組・氏名を記入し、相談者・希望日に〇をつけ、希望時間があれば記入し、保健室か担任へ締切日までに提出してください。保護者の方は電話での申し込みも受けつけています。

★本校キャンパスカウンセラーのご紹介★
臨床心理士　松尾　茜 先生
＜平成２９年度　教育相談日程＞　　年間２７回（予定）
場所は南館１階の教育相談室です。

回	相談日	相談時間	申込締切日
第２１回	１２月　８日（金）	１３：３０～１６：３０	１２月　１日（金）
第２２回	１２月１５日（金）	１３：３０～１６：３０	１２月　８日（金）
第２３回	１月１２日（金）	１５：３０～１８：３０	１２月２２日（金）
第２４回	１月２６日（金）	１５：３０～１８：３０	１月１９日（金）

※申込締切日前でも予約がいっぱいになり次第締め切らせて頂きます。
その場合、他の相談日に変更しますことをご了承ください。
※当日、欠席や急用などでキャンセルをした場合は再度保健室か担任へ申し込みをしてください。

---------- キ リ ト リ セ ン ----------

●教育相談申込用紙●

（　　）年（　　）組　氏名（　　）

相談者　　本人・保護者・本人と保護者

希望日　　12月8日（金）・12月15日（金）

1月12日（金）・1月26日（金）

希望時間　　時　　分　～　　時　　分