

今回は本の紹介をします。

『マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニング・ブック』竹田 伸也著

嫌な気分になったとき、普段だったら気にも留めないことにも敏感になって、より嫌な気分を感じやすくなってしまおうという経験をしたことがありますか。

気分は、そのときの状況だけでなく、考え方のクセの影響を受けます。

自分の考え方のクセを知り、そのクセとのかきあい方や考えの幅を広げるにはどうしたらよいか、ヒントが見つかるかもしれません。

嫌な気分の悪循環を断ち切るために、まず考え方のクセをみつけよう。

- 1、嫌な気分になった状況を具体的に書き出す。いつ？どこで？誰と？何をしていた？
- 2、そのときの気分はどんな気分？それは100点満点で何点ぐらい？
- 3、嫌な気分になったとき、頭のなかでどんなことが浮かんだのだろう？

この本のなかでは考え方のクセをユガミンというキャラクターで紹介しています。

問題なのはユガミンを抱えていることではなく、生み出された硬くて極端な考えをうのみにしてしまうこと。悪く考えてしまうクセをなんとかしたい方は、参考してみてください。



中島スクールカウンセラー：10:00～16:45

鹿野相談員：9:30～14:15

11月予定表							○のついた日が相談日です							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		① 中島	2	3 文化の日	④ 鹿野	5								
6	⑦ 鹿野	⑧ 中島	9	⑩ 鹿野	⑪ 鹿野	12								
13	⑭ 鹿野	⑮ 中島	⑯ 鹿野	17	⑱ 鹿野	19								
20	⑳ 鹿野	㉑ 中島	23 勤労感謝の日	㉒ 鹿野 12:30まで	㉓ 鹿野	26								
27	28	㉔ 中島	㉕ 鹿野											

\*時間の変更：11月24日は12:30までです。

## 保護者の皆様へ

子育てには悩みはつきもの、学校の相談室は皆様が一番身近な相談窓口です。  
お話をじっくりお聴きして、解決方法を一緒に考えます。  
また、適切な援助につなげるための場所でもあります。  
お気軽にご利用ください。

●予約&問い合わせ TEL 090-9202-5195 (中島・鹿野)

電話受付日時は相談日時と同じですが、火曜日は16時までにお願いします。  
相談中で電話に出られない時があります。時間をおいてかけ直してください。  
来校のついでに直接声をかけてくだされば、その場でお話を伺います。