

※曜日によって時間が違うので注意してください

富岡中学校

相談室だより

2025年6月

相談室 開室時間

月～木 9:30～16:00 担当：松丸

金 10:00～16:30 担当：岡部

相談室直通電話→080-6629-6071



イラショナル・ビリーフに気づこう

例えば、テストで悪い点を取った時に「自分はもうおしまいだ」「どうせ頑張ってもうまくいかない」というネガティブな気持ちになってしまったことはありませんか？このように、“根拠のない、偏った思い込み”のことをイラショナル・ビリーフ（非合理的な信念）といいます。実際は、テストの点が悪かったからといって、何もかもダメになるわけではないのですが、イラショナル・ビリーフにとらわれてしまうと、このように極端な考え方に陥り、気持ちが落ち込んだり、イライラしたりするのです。

<イラショナル・ビリーフの例>

- ・～でなければならない、～すべきである
例：「宿題を完璧にやらなければならない」
「物事は思い通りに進むべきだ」
- ・自分または相手に対して「ダメな奴だ」と思い込む
例：「怒られたから、自分はダメな人間だ」
- ・我慢できない、耐えられない
例：「席替えで苦手な人と同じ班になってしまったので、もう耐えられない」

物事がうまくいかないときに、落ち込んだりイライラしたりとネガティブな気持ちになるのは自然なことです。大切なのは必要以上にネガティブにならないことです。人は誰でも、イラショナル・ビリーフを多かれ少なかれもっています。何か上手くいかないときや失敗したときに、極端なネガティブな気持ちが湧いてきたら、一度立ち止まって考えてみてください。イラショナル・ビリーフにとらわれていたことに気づいて、合理的に考えられるようになると、気持ちも楽になりますよ。一人では難しい場合は、身近な人に話を聞いてもらいながら、自分の陥りやすい考え方の傾向に気づいてみましょう。カウンセラーもいつでも話を聞きますので、休み時間や昼休み、放課後などに気軽に話をしに来てください。じっくり話をしたいときは予約をしてください。

◆6月 相談室 開室予定日◆

※変更がある場合には、相談室の前に掲示してお知らせします。

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 市 SLC	4 市 SLC	5 ×	6 県 SC 市 SLC	7	8
9 市 SLC	10 市 SLC	11 市 SLC	12 市 SLC	13 ×	14	15
16 ×	17 市 SLC	18 市 SLC	19 市 SLC	20 県 SC	21	22
23 市 SLC	24 市 SLC	25 市 SLC	26 市 SLC	27 県 SC	28	29
30 市 SLC						

テストで悪い点をとった。
もうおしまいだ…



本当にそうかな？
イラショナル・ビリーフにとらわれていないかな？



「カウンセラー室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。（カウンセラー室携帯電話 080-6629-6071）