令和8年11月
NO.7

相談室だより

西東京市立青嵐中学校



だんだんと朝夕の冷え込みが増してきました。習い事などで夜遅くに外出する時は気温に合わせて衣服の調整をしましょう。風邪に気をつけて今月も元気に過ごしてください！



さて、今回は『アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）』について紹介します。

『アクセプタンス&コミットメント・セラピー』は、**『不安やつらい感情を無理に消そうとせず、そのまま受け入れ、自分にとって大切な方向へ行動していく』**ことを目的としています。

たとえば、「失敗したら嫌だな」という不安を感じた時に、**「不安を感じないようにしよう」と無理に感情を消そうとするのではなく、「不安な気持ちがある」ということを認めてあげます。そのうえで、自分が大切にしたいことに目を向けて行動します。**

例）☆緊張しているけれど人前で発表する。
☆「失敗したら嫌だな」と思いながらもチャレンジしてみる。
☆不安な気持ちがあるが、勇気を出して友だちに声をかける。



～ 自分でできる『アクセプタンス&コミットメント・セラピー』 ～

①「今、感じていること」を書き出す

⇒「○○に対して不安がある」「○○でイライラしている」など、不安やイライラをノートに書き出し、客観的に見つめる。

②自分が大切にしたいことを再確認する

⇒「苦手なことにも挑戦する」「自分の時間を作る」「家族や友だちを大切にしたい」など。

③小さな行動を決めてみる

⇒「5分間ストレッチをする」「感謝の気持ちを相手に伝える」など、自分にできる行動を考える。

☆どんなに小さな行動でも、**「できた」ことに目を向けることが大切**です。
その積み重ねが、自分にとって大切なことにつながっていくと信じて取り組んでほしいと思います。

【相談室の紹介】

場所　1階 保健室のとなり

曜日　**水**曜日

時間　午前9時半～午後5時半まで

利用方法

【生徒のみなさん】

直接相談室に来てくれても良いですが、面談中だとお話できません。予約をとってもらうとゆっくりお話することができます。

相談室の前に、**面談予約票とポスト**がありますので、面談希望日時を記入してポストに入れてください。面談日時を調整して、お返事をお渡しします。

また、話しやすい先生に「相談室に行きたい」と言ってくれても良いです。

【保護者のみなさま】

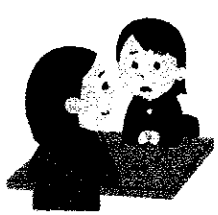
相談をご希望の方は、電話でご予約ください。

青嵐中学校職員室	042-422-3615
相談室直通電話	042-423-6297

※相談室直通電話はスクールカウンセラーが相談室に居る時しか応答できません。
メッセージを残していただければ対応いたします。



開室日



【11月】4日、11日、18日、25日

【12月】2日、 9日、16日、23日