



「マイナス思考から抜け出せない時」

～悩みに出口を見つけましょう～

日時 9 月 16 日(水)13 時 40 分～14 時 50 分(お話) 15 時～16 時半(個別相談)

場所 AV3教室(図書館棟4階)

講師 川戸こずえ(本校カウンセラー)

川戸カウンセラーからのメッセージ

暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

普段の生活の中で、誰でも悩んだり考えたりすることはあると思います。悩んだり考えたりすることで、解決や成長につながることも多いでしょう。一方で、考え過ぎてしんどくなることや、自分を追い詰めてしまうこともあるかもしれません。

子どもでも大人でも、「あんな言い方をしたのはよくなかったんじゃないか」「うまくできなかったらどうしよう」など、気になることが頭から離れず、考え続けて眠れなくなることや、疲れてしまうことも時にはあるかもしれません。こういう時に考えることは、悪い方に向かいがちで出口の見えないことが多いです。

今回のお話は、こうした「出口の見えないマイナス思考」に陥った時に、そこから抜け出して解決に向かうためのヒントです。悩んだ時の参考にいただければ幸いです。

川戸こずえ(臨床心理士／公認心理師)

精神科病院や児童養護施設などで心理職として勤務してきた。

現在は心療内科に勤務しながら、2019 年度より本校の非常勤カウンセラー。

*参加ご希望(また個別相談ご希望)の方は、ミマモルメまたはお電話でお申込みください。

(9 月 15 日まで)

個別相談は先着順で、おひとり 30 分程度です。相談の申込がいっぱいになった場合は、別の日を設定します。

個別相談のお申し込みはお電話でも可能です。0798-47-6436(学校代表)

今年度の保護者等対象講座 第 3 回 2027年1月 26 日(火)

保護者等の方の相談申込が、WEB 申込できるようになりました！

*武庫女アプリ → 学校生活 → カウンセリング → WEB 申込をクリックしてください。