

☺ カウンセラー便り No.4 ☺

令和 3 年 1 1 月 1 5 日
スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！2 学期も折り返し地点を過ぎました。忙しさで心に余裕がなくなると、まわりの人に思いやりをもって接することができなくなりますね。そんなときは、身体をゆるめること（深呼吸・ストレッチ等）・休めること（睡眠）を心がけてみて下さい。これだけでも、少しは余裕を取り戻すことができますよ。



Q：マイナス方向にばかり考えてしまうことはありませんか？

何かひとつでも良くないことがあると、どんどん良くないことを考えてしまい強い不安に襲われてしまうことはありませんか。悪い方へ悪い方へ考えてふさぎこんでしまうのは、マイナスの“自動思考”に陥ってしまっているからです。“自動思考”とは、その人の“思考の癖”です。“ある状況で自然に浮かんでくる考えやイメージ”のことで自分ではなかなかコントロールができないことがあります。

“友達と待ち合わせをしているのに電車に乗り遅れてしまった”という状況を考えてみましょう。マイナス思考が癖になっていると、次のようにどんどん悪い方向へ考えが広がっていきます。

「どうしよう」→「待ち合わせに遅れる」→「友達を怒らせる」→「私は失敗ばかりだ」
→「何をやってもダメ」→「私はどうしようもない人間だ」

☆ “自動思考” を断ち切るためのポイントは 2 つあります！

① 自動思考の連鎖を断ち切る

- 原因と結果のつながりがつくこと（因果関係）だけを考える
⇒ “電車に乗り遅れた” から “待ち合わせに遅れる”

② 思考のひとつひとつが現実と一致しているかを確認する

- “事実” と “思いこみ” を区別する
- “事実” に関してだけ “対応” を考える

「どうしよう」⇒次の電車に乗る 「待ち合わせに遅れる」⇒友達に連絡する

< 2 学期来校日：水曜日 9：50 ～16：35 >

9月1・15・29日 10月6・13・27日

11月10・17日 12月1・15日



☆お昼休みはカウンセラー室を開放しています。裏面もあります “ほっとひといき”

～ ☆ ほっとひといき ☆ ～

Q:あなたは若き事業家です。太平洋に浮かぶ無人島をひとつ買って開発することにしました。あなたならどんな島にしますか？次のA～Dの中からひとつ選んでください。

A:家族で楽しく遊べるレジャーランド

B:原生林と野生動物を残した自然王国

C:宇宙旅行用のスペースシャトルがある開発基地

D:会員制の高級リゾート地



☆このテストでは…あなたの“**気付いていない才能**”がわかります！

* **A**を選んだ人……

楽しいことを考えるのが好きなあなたは、誰とでもこだわりなく友達感覚で付き合える人。周りの人を元気づけるエネルギーを持っています。また、頭の回転も早く、偏りのない目で本質を見抜くばつぐんの“洞察力”を持っているようです。

* **B**を選んだ人……

人の手が加わっていない自然が好きなあなたは、自分の意見や考えをしっかりと持っている人。決めたことを行動に移す決断力と実行力を持っています。また、自分より弱い存在をそっと思いやる“やさしい心”を持っているようです。

* **C**を選んだ人……

科学やハイテク技術に関心が強いあなたは、知的好奇心が強く、興味をもったことをとことん追求していける人。人より冷静で思慮深いところがあります。また、意外に慾がなくお金や物にはあまり執着しない“純粋な心”を持っているようです。

* **D**を選んだ人……

社会で認められる人になりたいという成功願望が強いあなたは、自分で定めた目標は必ず達成しようとする人。人前でもパフォーマンスも上手で、自分を印象づけることも得意なはず。また、本物を敬い“見極める力”を持っているようです。

(出典：魔法の性格まるみえ心理テスト 永岡書店)