

虹色

青森県立三沢高等学校

スクールカウンセラー 成田ひとみ

心晴れやかに

例年よりも早い梅雨明けとともに、夏の訪れを感じています。

新年度に入り、早3ヵ月、新しい環境の中でうまくいくことも、より難しさを感じることもありつつ、試行錯誤しながら過ごした方もいるのではないのでしょうか。

日々の忙しさの中で、知らず知らずのうちに、からだや心が疲れやすくなっているときはないのでしょうか。そんなときは、ささいなことが気になったり負担に感じたりして、心やからだが普段通りに動きづらくなることもあるかもしれません。行き詰まったときこそ、視点を変えたり、少しだけ軌道修正してみることで、思わぬよい方向に進むことも。

心晴れやかに、しなやかになるためのきっかけになればと思い、「物事を否定的にとらえる場合に起こりやすい考え方のクセ」と、「そこから抜け出すためのヒントのような考え方」をいくつかご紹介します。

1) 白黒思考 (0か100か思考) : 物事を白か黒か (0か 100 か) といった風に極端にみてしまう

→ 白と黒の間にはグレーがあるように、何事にも“間”があり、そこにも意味も価値もある。どんな意味や価値があるのか見直してみることも大切。

2) 部分焦点化 (ダメダメ色眼鏡) : 自分が注目するダメな部分しか目がいかなくなってしまうクセ。

→ 一部 (ダメな部分、悪い部分) だけでなく、視野を広げてみると、別の一面 (うまくいっている部分など) がみえ、前向きな気持ちになる糸口となるかもしれません。

3) 極端な一般化 (雪だるま的考え方) : ほんの数回あったような事実をとりあげて、全部のことがそれと同じようになると思ってしまう。

→ “自分で自分の可能性をつぶしているかも”。過去の一定の経験にしば

られるのはもったいない。

4) 自己関連付け (自分のせいだ思考) : 何かがおこった時に、自分のせいだと決めつけてしまうクセ。

→ “本当に自分のせいかな”。私たちは、お互い、色々なことから影響を受け、適宜に判断して行動している。視点を変えたり、よく考えてみると他の理由がみえてくることも。

5) 根拠のない決めつけ (読心術と予言) : 根拠なく「あの人はこう思っているに違いない」「絶対にこうなるに決まっている」と想像で決めつけてしまうクセ。

→ “根拠となる事実はあるかな”。落ち着いて、冷静にもう一度考え直してみると、よりフィットする考えが見つかるかもしれません。

6) べき思考 (完べき主義) : 「こうすべき」「こうあるべき」と窮屈に自分をしばりすぎるクセ。

→ “もう少し柔軟に”。「ほどほどに」「これくらいで大丈夫」とゆとりをもつことで、よりうまくいくことも。



スクールカウンセラーへの相談について

悩みごと、困りごと、話すだけで少し心が軽くなったり、普段していることが良いことだと再確認できたり、そんな時間としてお使いいただければと思います。ご利用を希望される方は、学校までご連絡くださり、ご都合のよい相談時間をご確認ください。

(その際、相談の内容を詳しくはお話されなくても大丈夫です。)

7月22日 (金)・ 9月8日 (木)・16日 (金)・21日 (水)

13:00~16:00

8月24日 (水)

14:00~16:00