

虹色

青森県率三沢高等学校

スクールカウンセラー 成田ひとみ

心晴れやかに

寒さが一段と厳しくなり、陽だまりの暖かさにほっとする季節となりました。

日々の忙しさの中で、からだや心が疲れやすくなっているときは、ささいなことが気になったり、知らず知らずのうちに負担に感じて、心やからだ動きづらくなることもあるかもしれません。

事情が込み入ったり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、しなやかにす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)に注目するのではなく、視野を広げてみることで、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が見えてくるかもしれません。

3) 過大評価と過小評価(“大げさ”“小げさ”): 自分が注目していることだけ大きく重くとらえ、注目していないことは小さく、軽くとらえるクセ。

→重く捉え過ぎているものと軽く捉え過ぎているものとのアンバランスな状態。それぞれをそのまま受け止め、バランス良く考えてみると違った面で捉えられると思います。

4) 極端な一般化(雪だるま的思考): 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”ことになるかもしれません。過去の一定の経験にしばられるより、“例外を探してみる”ことでヒントがみつかることも。

5) 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”と思い直してみても？私たちは、お互いに、色々なことから影響を受け、その時々で、判断し行動しています。視点を変えたり、よく考えてみることで、他の理由に気づくことも大切です。

6) 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、現実を冷静にもう一度考え直してみると、より適切な視点が見つかるかもしれません。

7) べき思考(完べき主義): 「こうするべき」「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、心にゆとりをもつことで、よりうまくいくとよいですね。



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になるかもしれません。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。)

1月15日(水) 13:00~16:00