



のどかルームだより

令和4年11月

校長：牧 雅英

ライフカウンセラー：中村

涼しくなって過ごしやすい気温になったと思ったら急に朝晩が冷え込んできましたね。今年の秋はすぐに終わってしまいそうです。秋が終わってしまう前に栗やサンマ・スポーツに紅葉…色々な秋を楽しみたいですね。

前はストレスへの対処法をいくつか紹介しましたが、今回はストレスの原因の一つである「思考の偏り」についてご紹介しようと思います。

例えば「既読はついたのに返信が返ってこない」という状況になったらどんなことを考えますか？「無視された」「嫌われたかも」「悪いことを言っちゃったのかも」「既読したのに返さないなんて信じられない」などなど…。自分のことや相手のことを責めてしまうような考えが頭をよぎることはありませんか？

「既読がついた」というのは事実ですが、それ以外のことはすべて客観的な根拠はないですね。このような根拠はないけどつい考えてしまうことを「思考の偏り」と言い、ストレスの原因の一つと言われています。この思考の偏りがだんだんと「自分はだれにも好かれない」や「自分はみんなから嫌われているんだ」などの思考（自動思考といいます）につながっていき、ストレスを感じていくといわれています。そして一番恐ろしいのは考え方の癖なので、自分がどんなことを考えているのかを意識していないということです。無意識に考えてしまうので知らないうちに繰り返し考えてしまい、ストレスが蓄積していきます。なので、今回は思考の偏りに気づく方法として「シンプル・ソート・レコード」を紹介します。

ストレスを受けた状況とその時の感情、思い浮かんだ思考やイメージを3つに分解して記録する方法です。これを繰り返し（最低2週間）行うことで思考の癖がわかり、ストレスが軽減されるといわれています。最初は難しいですがとても効果的なものなので、ぜひ試してみてください。

状況	感情	思考またはイメージ
あなたにストレスを与えた場所や、人、出来事など	どんな感情を抱いたか (怒り〇%、不安〇%など)	ストレスを感じた時にどんな思考やイメージが浮かんだか

【保護者様へ】

季節の変わり目は心も体も順応するのが大変だと思います。いつでもカウンセラーをご利用ください。

【カウンセラー出勤予定表】

11月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	中村			中村
7	8	9	10	11
中村	中村	中村		
14	15	16	17	18
中村	中村		中村	
21	22	23	24	25
中村	中村			
28	29	30		
中村	中村	中村		

12月

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
中村	中村	中村		
12	13	14	15	16
中村	中村		中村	
19	20	21	22	23
中村	中村	中村		中村
26	27	28	29	30

*予定は変更になる場合があります。SCの出勤予定日は不明のためお電話等で直接SCにご確認お願い致します。

上記の日程で出勤していますのでお電話ください(変更される場合があります)。☎047(371)7341