

のどかルームだより



令和5年6月

ライフカウンセラー:中村

スクールカウンセラー:本多

もうすぐ6月、梅雨に入りますね。暑かったりジメジメしていると心に余裕がなくなってしまう、ネガティブな気分になることが増える時期でもあります。同じ出来事でも考え方によって気分は変わります。そして、人間には「考え方のクセ」というものがあります。数回に分けてあなたの気分が悪い影響を与えてしまう「考え方のクセ」を紹介するので、自分に当てはまるものはないか考えてみてください。

白黒思考

物事を「白か黒か」「0か100か」と極端に考えてしまい、常に完璧を目指す考え方です。完璧でないと納得できないので、少しでも違う部分があると「失敗」と考えてしまいます。この考え方がクセになると、100点以外はすべて失敗と考えてしまい、「自分はダメな人間だ…」と自信を失ってしまいます。

こころのフィルター

良いこともたくさん起こっているのに、悪いことにばかり注意が向いてしまう考え方です。世の中、良いことだけ、悪いことだけが起るわけではなく、良いことも悪いことも起こります。しかし、悪いことにばかり見えてしまうと悪いことばかり起こっているように見えてしまい、ネガティブな気分になってしまいます。また、「自分なんて〇〇(嫌われているや、何もできない等)」というフィルターを持ってしまうと、本当は違うということに気づけず、その考え方が正しいという証拠ばかり集めてしまいます(事実でなくても)。

今回は白黒思考とこころのフィルターという2つの考え方を紹介しました。1つもしくは2つとも当てはまった人もいるかもしれません。他にもいくつか紹介していきますので、自分に当てはまるものがないかぜひ考えてみてください。

【保護者の皆様へ】

お子様のことなどなんでもかまいません。いつでもご相談ください。下記日程を確認していただき、「カウンセラーと話がしたい」と担任の先生もしくは直接学校にお電話していただくとスムーズです。

【カウンセラー出勤予定表】

6月

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

7月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
中村	中村	中村		本多
10	11	12	13	14
中村	中村	中村	中村	本多
17	18	19	20	21
	中村	中村	中村・本多	
24	25	26	27	28
31				

上記の日程で出勤しております。