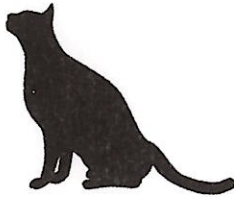


のどかルームだより



令和5年9月

ライフカウンセラー:中村

スクールカウンセラー:本多

夏休みも終わり学校が始まりましたね。まだまだ暑さも続き、加えて休み明け特有の気だるい感覚におそわれている人もあるんじゃないかと思います。6月のお便りで考え方のクセとして「白黒思考」と「こころのフィルター」というものがあることを紹介しました。今回はその続きとして「過度の一般化」と「拡大解釈・過小評価」をご紹介します。

過度の一般化

人や物に対して「〇〇であるべき」と考えてしまうことをいいます。「男・女なんだから」や、「兄・姉なんだから」、「受験生なんだから」と自分や他人に対して考えてしまうことはないでしょうか。この考えをしていると「〇〇なのにできないなんて」と自分や他人に対して否定的な考え方をしやすくなってしまい、その結果「どうせできないから…」と自分や他人を否定的にとらえるようになってしまい、自分や他人を傷つけてしまいます。

拡大解釈・過小評価

自分の悪いところを拡大解釈して、良いところを過小評価してしまう考え方のことをいいます。人はそれぞれできることも、苦手なこともあります。しかし、この考え方のクセがついてしまうと、「自分にはできることは何もない。できないことばかり」と考えて自信がなくなってしまいます。また、この考えが他人に向くと「今回はたまたま出来ただけで、いつも何にもできない」と相手を否定する考え方になってしまいます。

今回は過度の一般化と拡大解釈・過小評価という2つの考え方のクセを紹介しました。「こんな考え方をしている自分なんて…」と思ってしまうかもしれませんが、安心してください。クセを抑える方法はあります。

【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カウンセラーの出勤日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】

9月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
中村	中村	中村		本多
11	12	13	14	15
中村	中村	中村	本多	
18	19	20	21	22
	中村	中村		本多
25	26	27	28	29
中村	中村			本多

*予定は変更になる場合があります。

10月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
	中村	中村	本多	
9	10	11	12	13
	中村	中村		本多
16	17	18	19	20
中村	中村	中村		本多
23	24	25	26	27
中村	中村		本多	
30	31			
中村	中村			

上記の日程で出勤しています。気軽にお電話ください。☎047(371)7341