

スクールカウンセラーだより 第5号

玄海中学校 スクールカウンセラー 三宅千穂

2学期が始まり1ヶ月が経ちましたが、心も体もリズムは取り戻せていますか？
学校でも文化祭などの行事があります。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋… 皆さんはどのような秋を満喫したいですか？



秋は色々な事にチャレンジしやすい季節である一方で、日が短くなり気分が落ち込みやすい季節とも言われています。そこで今回は考えと気分、行動について説明したいと思います。

気持ちや行動は、考え方・受け取り方によって影響される

私たちは、同じ出来事に出会っても、人によって、もしくは同じ人でもその時々によって、感じる気持ちや行動、からだの反応が違うことがあります。それはその時々で、考え方(認知)や受け取り方が違うからです。つらいと感じる時には認知と気分、行動の悪循環が起きている可能性があります。



例えば…「メールを送ったが、すぐに返事が来ない」という時、「嫌われたんだ」と考えると悲しくなります。そしてそれ以上傷つきたくないと思い、関わりを持つのをやめてしまいます。また、「怒っているのかな」と考えると不安になります。そして避けようとします。「ひどいな」と考えると、腹が立ちます。その気持ちを伝えようとすると、攻撃的になり、口調は激しくなります。



しかし思い出してみれば、最初の出来事は「メールを送って返事が来なかった」という事実があっただけです。相手が嫌っているのか、怒っているのか、ひどいことをしようとしたのか本当のことは分かりません。これは全て推測です。心の中で考えているだけでは、そこから先には進めず、つらい気持ちが続くことになります。行動して現実を確認すれば先に進めます。

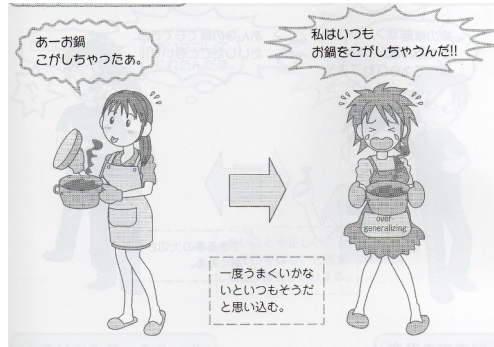
人それぞれに考え方の癖や思い込みがあり、そのことで気持ちや、行動、体の反応に影響が出ることがあります。自分では気づきにくいことと思いますが、興味のある人は声をかけてください。一緒に考えるお手伝いをします。

かんが かつ ぐせ れい
● 考え方の癖(ゆがみ)の例

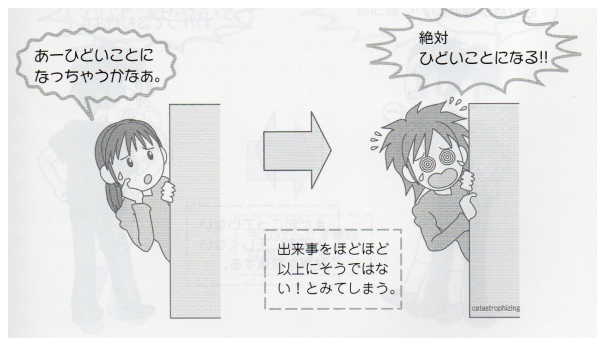
しろ くる かんが
① 白か黒かという考え



ど こ いっぱんか
② 度を越えた一般化



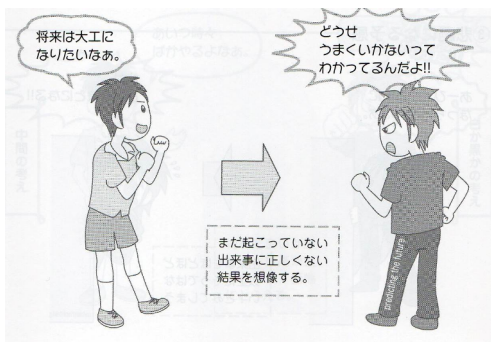
ひげき よかん
③ 悲劇になる予感



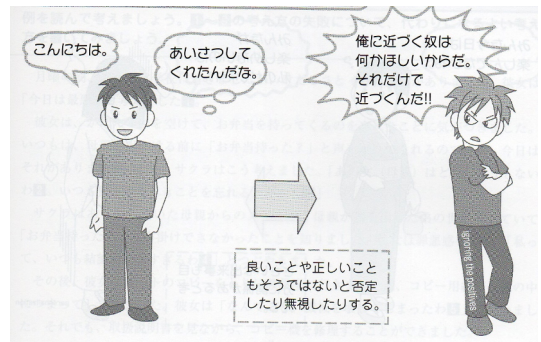
さいしょうか
④ 最小化



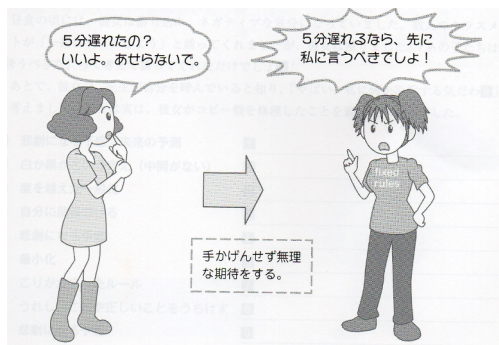
みらい よそく
⑤ 未来の予測



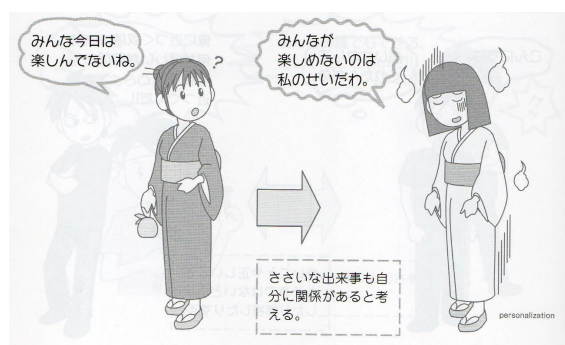
うれ こと ただ こと う け
⑥ 嬉しい事や正しい事を打ち消す



こ かつ
⑦ 凝り固まったルール



じぶん かんれんづ
⑧ 自分に関連付ける



引用文献:野津春枝著「思春期・青年期版アンダーコントロールトレーニング」星和書店

スクールカウンセラー相談方法について

個別の相談は基本的には予約が必要です。学校の先生に予約を取ってもらってください
保護者の相談もお受けしています。 玄海中学校代表電話 0940-62-0135

相談日

10月: 16(水)午後・23(水)午前・28(月)午後

11月: 6(水)午前・15(金)午後・18(月)午前・25(月)午後 (午前9:00~12:00・午後13:00~17:00)

