

スクールカウンセラーだより

令和4年7月



清瀬中学校 スクールカウンセラー

(木曜日勤務 1、2年生担当)

(金曜日勤務 3年生、1組担当)

皆さん、期末試験、お疲れ様でした。教科数が多く大変だったと思いますが、それぞれ工夫しながら一生懸命勉強に励んだことと思います。

1学期も残り少しです。また、暑い日が続いています。体調管理に気をつけながら、好きなことをする時間やゆっくりする時間も大切にしていきたいですね。

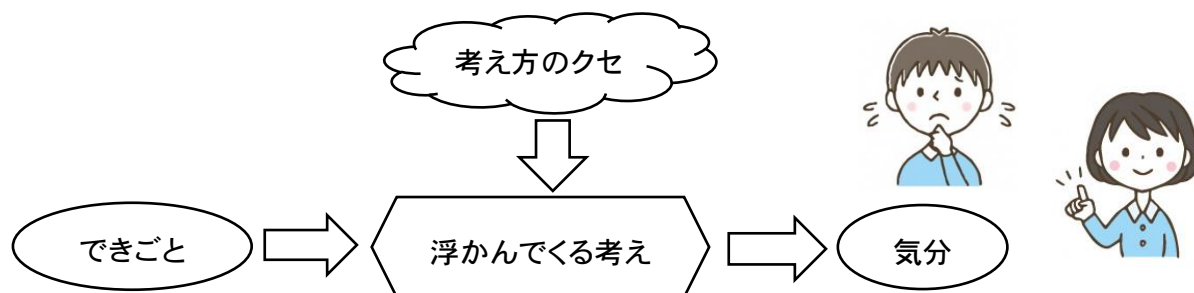
スクールカウンセラーは、皆さんが悩んだり、困ったことがあったりした時に、お話を聞いて解決のお手伝いをします。ささいなことでも、気軽に話しに来てくださいね。

ミニ心理学 ～考え方のクセを知ろう～

みなさんは、普段、友達や家族とやりとりをする中で、不安になったり、イライラしてしまうことはありませんか？

例えば、友達に送ったメールの返事がすぐに返ってこないというできごとを想像してください。「私の送ったメールが気にさわったのかも」と思えば、不安になります。「返事をすぐに返さないなんて、ひどい人だ」と思えば、腹が立ちます。「忙しくて返事を返せないんだろう」と思えば、おだやかでいられます。

同じ出来事でも、考え方によって気分が異なります。このように、同じ出来事なのに、人によって浮かんでくる考えが違ふのは、人それぞれに考え方のクセがあるからです。



このように、できごとと気分の間には、“浮かんでくる考え”があり、それに“考え方のクセ”が影響しています。

次に、考え方のクセを表した6人のキャラクターを紹介します。私たちの頭の中には、このような6人のキャラクターがいて、6人のバランスで私たち一人一人の個性が作り出されています。皆さんは、どのキャラクターの考え方により当てはまりますか？

考え方のクセ 6つ

 <p>A 先読み 予想屋 きっと失敗するに違いない。 うまくいくわけがない。 多くの可能性があるのに、 確かめる前から悪い予想をたてる。 一方で… 慎重。ミスや失敗が少なくてすむ。</p>	 <p>B べき思考 カンベキ こうすべき！ 〇〇しなければならない！ 必要以上に自分にプレッシャー をかける。こだわりすぎ。 一方で… 意志が強い。決めたらやり通す。</p>
 <p>C 思い込み いちず いつも〇〇だ。必ず〇〇だ。 自分の失敗は大きく、自分の成功は 極端に小さくとらえる。自分はダメ 人間。 一方で… 割り切りがよい。迷わず前進。</p>	 <p>D 深読み メンタリスト 相手の気持ちを一方的に推測。 「きっとあの人は〇〇と考えている に違いない」。 読心術の専門家。 一方で… 相手の表情を読む。気配りができる。</p>
 <p>E 自己批判 じぎやく 物事の責任（原因）は全部自分に ある。自分を責める。 勝手に責任を感じる。 一方で… 人のせいにしない。原因を振り 返る強さがある。</p>	 <p>F 白黒思考 オセロ 完ぺきにできなかった自分 はダメ。 いつも完ぺきにしなければ ダメ。 好きか嫌いか。成功か失敗か。 一方で… 物事の判断基準がはっきりしている。</p>

どうでしたか？自分が陥りやすい考え方のクセを知ること、物事に対していろいろな
角度から見るようになるとういすね。

（『ストレスマネジメント フォーザネクスト』ストレスマネジメント教育実践委員会編、東山書房 より）

相談の申し込み方

<1 学期の相談日>

（1、2 年生担当）…基本的に木曜日 6 月 30 日、7 月 7 日、14 日

（3 年生、1 組担当）…基本的に金曜日 7 月 1 日、7 日、15 日

※7 日は木曜日です



生徒の皆さんへ

* 相談の時間：担当のスクールカウンセラーが学校に来る日の昼休み・放課後

* 相談の場所：2階相談室

* 相談のしかた：担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接
「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

保護者の皆様へ

相談を希望される方は、直通電話(042-493-1301)にご連絡ください。カウンセラー不在の際は
学校代表電話(042-493-6311)にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、
担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。電話での相談も可能です。