|  |
| --- |
| スクールカウンセラーだより５月  静岡県立江之島高校スクールカウンセラー　伏見　博美 |

　新学期が始まり、約一か月経ちました。学校生活にも少しずつ慣れた頃かと思います。毎日が楽しい人も、ちょっと大変と思っている人も、とても大変と思っている人もいると思います。身の回りのストレスは、決してゼロにはなりません。ストレスは自分の成長に役立つということもあります。ストレスとうまく付き合えるといいですね。

～「考え方の」をクセ変えるには～

自分が出会った「出来事」やストレスに対して、「どうせ、ムリ」、「やっても、ムダ」など、ついネガティブな考えになってしまう時があるかもしれません。

普段から、いつも悪い方に考えてしまい、「自分って、マイナス思考かも」と思っている人もいるかもしれません。今回は、**「考え方のクセ」を変えていく方法について紹介します。**

ネガティブに考えてしまいがちな時、同じ考えは、くり返えせばくり返すほどその考え方の道は深くなり、同じルートをたどると言われます。そんな時、ルートから脱出するには、その状況での考え方を変えてみたり、**よく使う言葉、思い浮かぶ言葉を変えてみるという方法があります。**

例えば、「疲れた～」→「今日も頑張った～」

「どうせムリ」→「ダメもとで」

「どうしよう・・」→「何とかなるかも・・」

いかがでしょうか。普段使う言葉や頭に浮かぶ考えや言葉を、肯定的な考え方や言葉に変えてみると、ちょっと違う世界が見えてきませんか？

「今日も頑張った」→自分を褒めてあげたい、「ダメもとで」→やってみてもいいかも・・など。自ずと気持ち、感情が変わり、思考回路が少しずつ変わってくると言われます。ちょっと、試す価値があるかもしれません。

自分の人生の主人公は自分です。自分を大切にし、家族を大切にして生活できるといいですね。

**５月の相談日**

**12:30～16:30**

5月11日（水）

5月25日（水）

保護者等の方もどうぞ

お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら、

気軽に担任の先生、担当の伊藤先生、保健室の松浦先生を通して予約を入れてください。いろんな関係性を見直す機会になるかもしれません。一緒に考えていきましょう。