

新年度が始まり2か月が経ちました。周囲の人と良好な関係が築けていますか。思うようにことが進まなくてちょっとしたストレスを感じている人もいるかもしれません。スクールカウンセラーの高柳先生より、考え方のアドバイスをいただきましたので参考にしてください。ちょっとしたストレスが解消され、もやもやした気持ちが少し晴れるといいですね。



【 深読み過ぎる私と冷静で客観的な私 】

私達はともすれば相手の行動を見て、私のことを悪く言っているのではと、**深読みし過ぎて疑心暗鬼**になってしまいます。

そんな時には、別の見方をしながら**バランスの取れた思考**を見つけましょう！

そうすれば、相手に対するイライラ感や不安感、嫌悪感が少し減るかもしれません。

冷静で客観的な私が**深読み過ぎる私**を助けてくれます。

<出来事>

休み時間にA子がチラッと私の方を向いたあとB子と何か話している。

深読み過ぎる私
(自動思考)



<自動思考>

あの二人、また私のことを悪く言っているんだわ！

<気分 (0~100) >

イヤー、もう、最悪 (100)

<深読み過ぎる私の思いを受け取る>

チラッと見られて嫌だったのね。何か言われてるように思ってしまうのね。

<別の見方 (バランス思考) >

A子はただこっちを向いただけで、何を話していたか聞こえなかったから、私のことじゃないかも。

それに、深読みし過ぎてしまう私の考え方のクセかもしれないし。

もし、私のことを言っていたなら、いい意味で、私に関心を持ってくれているとも言えるし。

冷静で客観的な私
(バランス思考)



深読み過ぎる私
(自動思考)



<気分 (0~100) >

嫌な感じが (70) になったわ。

スクールカウンセラーの高柳先生は、木曜日の午後に来校されます。面談希望者は担任の先生に申し出をしてください。

『つらい気持ち』を聴いてくれる相談機関

名 称	電話番号等	開設時間
ハロー電話「ともしび」	浜松 053-471-8686 掛川 0537-24-8686 静岡 054-289-8686 沼津 055-931-8686	平日10時～17時 (12/29～1/3を除く) 匿名で相談できます
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間
#いのちSOS (NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	日曜日～火曜日、金曜日 24時間 水曜日～木曜日、土曜日 6時～24時
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	毎日 午後4時～午後9時 毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	0570-783-556	毎日 午前10時～午後10時
チャイルドライン (NPO 法人 チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。 <http://shienjoho.go.jp/>

他にも、SNS相談窓口もあります。話をするのはちょっと・・・という人は、ライン相談等も利用してみてください。