

# スクールカウンセラーだより5月

静岡県立遠江総合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、同じルートをとると言われます。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、自分の周りの人を大切にして生活できるといいですね。

保護者等の方もどうぞ

お子様の様子で何か気がかいなことがございましたら、気軽に担任の先生、教育相談担当の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。

5月の相談日

13:00～17:00

5月27日(火)