

# スクールカウンセラーだより5月

静岡県立浜松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。

## ～「考え方のクセ」を変えるには～

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ます。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、同じループをたどると言われます。そんな時、ループから脱出するには、その状況での**考え方を試してみたり、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、家族や友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りなことがございましたら、気軽に担任の先生、相談室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

12:30～16:30

13日(水)

20日(水)

27日(水)