



こころのメッセージ



スクールカウンセラー 谷口菜央

みなさん、こんにちは。日々の生活の中で寒さを感じるが多くなってきました。そして、2学期も残り1か月ほどです。そろそろ心と体が疲れてしまう時期です。疲れを感じる時、やる気が出ない時は、相談室に来てみてください。

ユガミンを見つけよう! ~Part2~

前回(10月号)のお便りで「ユガミン」というキャラクターを紹介しましたが、覚えていますか? 「ユガミン」は、みなさんの心の中にある“考え方のクセ”をキャラクター化したものです。



前は、物事を白か黒かで割り切り、完璧を求める『シロクロン』、悲観的な思い付きを信じ込んでしまう『ジャンパー』、自分の欠点を大げさに捉えてしまう『マグミニ』、何事も「~すべき」と考えてしまう『ベッキー』の4匹を紹介しました。今回は残りの4匹を紹介します。

自分はどの「ユガミン」と仲良しなのか、特に強いストレスを感じたときに出現するのはどの「ユガミン」なのか、もう一度考えてみてください。

ユガミン5号:『ラベラー』

<特徴>物事や人に「〇〇である」と否定的なラベルを貼り、一度貼ったらはがさないユガミン

★ラベラーと仲良くなりすぎると…

あらゆるものに否定的なラベルを貼り、そのラベルから浮かぶイメージに振り回されて冷静な判断ができなくなる。

★ラベラーと仲良しのEさんは…

「私は負け組だ」と自分にラベルを貼ってしまったせいで、自分の良いところが目に入らなくなり、自分が嫌になってしまう。



ユガミン6号:『フィルタン』

＜特徴＞物事の悪い面ばかりが目につき、良い点や上手くいったことを見えなくさせてしまうのが得意なユガミン

★フィルタンと仲良くなりすぎると…

悲観的なフィルターを通して自分や世の中を見ると、何事も悲観的に見えてしまうため気分も暗くなる。

★フィルタンと仲良しのFさんは…

仲の良い友達がいっても、たまに友達に素っ気ない態度をとられると、「やっぱり嫌われているんだ」と考えてしまう。



ユガミン7号:『ジープン』

＜特徴＞悪い出来事が起こると、自分に関係がなくても、自分のせいだと考えるのが得意なユガミン

★ジープンと仲良くなりすぎると…

悪い出来事が起こると、自分を責めるため、自分のことが嫌いになってしまう。

★ジープンと仲良しのGさんは…

周りの人がイライラしていると「私が何か悪いことをしたから怒っているのだ」と考えてしまう。



ユガミン8号:『パンカー』

＜特徴＞一部の出来事を根拠に、あらゆる出来事が同じ結果になると一般化するのが得意なユガミン

★パンカーと仲良くなりすぎると…

嫌なことが繰り返し起こっているように感じてしまうため、落ち込みやすくなる。

★パンカーと仲良しのHさんは…

ある人に頼みごとをして断られると、「誰も私の頼みなんか聞いてくれないんだ」と考え、落ち込んでしまう。



ストレスがたまったり、気持ちが沈んだりしているときは、自分の“考え方のクセ”が強く現れます。それに気づき、自分の考えを眺めるだけでも気持ちは楽になります。例えば、「今ベッキーが出てきているかも。気をつけた方がいいな。」などと自分を客観的に見て、少しでも他の考え方に方向転換することを意識してみてください。自分の“考え方のクセ”に困ったときはスクールカウンセラーに相談してください。