

配布版は
イラスト
掲載

カウンセラーだより

滝ノ水中学校
スクールカウンセラー

あなたはどのタイプ？

よく自分がおちいる思考のクセはありませんか？「白か黒か思考」や「マイナス化思考」などの考え方の傾向があると、自分自身を苦しめてしまうこともあります。

自分がどのような思考の傾向をもっているのかを客観的に分析・把握しておくことで、思考のクセから自分を解放し、心の健康を保つことができます。

裏面に「ネガティブになりやすい10パターン」を載せてあるので、よかったら参考にしてください。

引用：YouTubeチャンネル「ライフハックアニメーション」

2月も1月に増して寒い日が続いていますが、しっかりと自己管理をし、体調を崩すことなく、健康に学校生活を送れることを願っています。

今回はレジリエンスについてお話します。レジリエンスとはストレスを跳ね返す回復力のことです。みなさんも失敗を引きずってしまう、挫折するのが怖いという経験をしたことがあると思います。自分に起こる出来事はたいていコントロールできません。しかし、どう受け止めるかはコントロールできます。とらえ方によって、こころが随分と軽くなり、生きやすくなります。例えば、A：見知らぬ人が私を見て笑った B：私の容姿を見て笑ったに違いないととらえると C：笑われて惨めだと感じてしまいます。

とらえ方を変えることで他の可能性に目を向けてみてください。A：見知らぬ人が私を見て笑った B：たまたまこちをむいたタイミングで笑っただけ？もしかして私のしりあひかな？と捉えると C：私に気があるのかな？といった反応ができるようになります。

レジリエンスはトレーニングによって鍛えることができます。レジリエンスを鍛えると、思考に柔軟性が出てくるようになり、物事をいろいろな面から見るできるようになります。そして、感情のコントロールができるようになり、自己肯定感も高まります。その結果、体も心も元気になります。良いことばかりなので、みなさんもレジリエンスを高めてみませんか？

昼放課トークルームを開放してます！

2月は、19日（木）が開放日です。たわいのないおしゃべりでも、相談事でも構いません。気軽に遊びに来てください。

配布版は
イラスト
掲載

“Do not judge me by my success, judge me by how many times I fell down and got back up again.” -Nelson Mandela

「成功した後の私ではなく、何回も転んだ後に、起き上がった私で判断してください。」
-ネルソン マンダラ

* ネルソンマンダラ：黒人で初めて南アフリカの大統領になった人物

ネガティブになりやすい10パターン

よくある認知のパターン

白黒思考

マイナス化

べき思考

レッテル貼り

個人化

過度の一般化

心のフィルター

結論の飛躍

拡大縮小視

感情的理由付け

*詳しくはトークルーム前の掲示板をご覧ください！