



スクールカウンセラーだより[第 6 号]

2学期も後半に入りました。勉強や行事、部活動や友達との関わりなど、刺激に富んだ毎日を過ごしていることと思います。そうした中では、“上手くいっている”などのポジティブな考えだけでなく、“ぜんぜんダメだ…”などのネガティブな考えが浮かぶこともあるかもしれません。今回は、そんな“考え”についてのお話です。

ネガティブで普通

「もっと前向きに考えなよ」「もっとポジティブにいこうよ」と人から言われたり、自分に言い聞かせたりすることがあるかもしれない。それでも、ネガティブな考えは、わりとよく頭に浮かんでくる。例えば…

◆私はイマイチだ ◆私は嫌われ者だ ◆私はヘンだ ◆私はダメな人間だ ◆私は役立たずだ
◆私はブサイクだ ◆私はつまらない人間だ ◆私には存在感がない ◆私は周りから浮いている…

…などなど。でも、こうしたネガティブな考えを持つのは、実はとても普通のことなんだ。

大昔の生活を考えると、恐ろしい肉食獣がうろついていた、敵がいつおそってくるか分からなかったりした。そういう状況ではネガティブに考えることが役に立つ。“今、草が動いた…オオカミがいるかもしれないから逃げよう”“誰か来る…敵かもしれないから隠れよう”。こんなふうに考えることで危険を避けることができた。反対に、“まあ、風で動いたんでしょ。平気、平気”とか、“きっと、お隣さんでしょ。大丈夫、大丈夫”とかポジティブに考えた人は危険な目に会いやすかったんだ。

進化の歴史を受け継いだ私たちもネガティブに考えやすくできている。だから、ネガティブな考えが頭に浮かぶのは、とても普通のこと。だけど、友達と話す時に、“私は嫌われ者だ”とか、試合や発表の前に、“私は大事なところでミスをする”とか考えて、それを信じてしまうと、やりたいことができなくなったり、力を発揮しにくくなる。だから、ネガティブな考えを上手にかわすテクニックを知っていると便利だ。

例えば、「自分は嫌われている」という考えを持つと、心の中で「自分は嫌われている…」と自分に語りかける感じになる。そうすると、その考えが本当らしく思えてしまう。そのかわりに次のようにやってみよう。

①「“自分は嫌われている”という考えが頭に浮かんでいるな」と心の中で言う。



②事実ではなく、単なる考えとして、空に浮かぶ雲みたいに放っておく。



③やろうとしていたことや、やっていたことに戻って、そのことに集中する。

こうした方法を試しても嫌な考えが続く時は、家族や先生、スクールカウンセラーに相談してね。

☆スクールカウンセラーに相談したい時☆

担任の先生、学年の先生、保健室の先生、職員室の先生などに伝えと、スクールカウンセラーとの相談の予約ができます。職員室などにいるスクールカウンセラーに直接伝えることでも予約できます。

11月、12月の勤務

保護者の皆様も、お子様のことで、困りごとや悩みごとがあればご相談下さい！

“相談室デー”もやってるよ！

スクールカウンセラー勤務日の昼休み
(13:05～13:20)。場所は木の教室だよ。



11/5(水) 田中 11/6(木) 朝比奈 11/7(金) 渡邊 11/13(木) 朝比奈 11/14(金) 渡邊 11/19(水) 田中
11/20(木) 朝比奈 11/21(金) 渡邊 11/25(火) 渡邊 11/26(水) 田中 11/27(木) 朝比奈
12/3(水) 田中 12/4(木) 朝比奈 12/5(金) 渡邊 12/10(水) 田中 12/11(木) 朝比奈 12/12(金) 渡邊
12/16(火) 渡邊 12/17(水) 田中 12/18(木) 朝比奈 12/23(火) 渡邊

それでは、第6号はこれでおしまいです。

SC 田中・渡邊・朝比奈