

カウンセラー だよ

☆ 第6号 ☆ 令和3年10月 発行



宍粟市立千種中学校
スクールカウンセラー
有賀 大輔

千種中学校のみなさん、こんにちは。2学期がスタートして1ヶ月が経ち10月になりました。朝になるとだんだん涼しい日が増えてきて、秋の季節を感じます。季節の変わり目による気候の変化など、体調を崩しやすい時期です。体調管理には十分気をつけ、毎日元気に過ごせるよう心がけましょう。

今回は、「自分の思考パターン」についてお話し、皆さんに考えてもらいたいと思います。

自分の思考パターンは？

私たち人間は、生きていく中で色々な物事に出会い、色々なことを感じ、考えています。“思考”とは、考えて結論を導き出すことです。“プラス思考”や“マイナス思考”という言葉を目にしますが、私たちは、それぞれが自分らしい思考パターンを持っています。しかし中には、人と仲良くする妨げになるものや苦悩を招きやすい思考パターンがあります。その代表的なものを2つ紹介します。



① 全か無か思考

ものごとを全か無かでしか考えられない、極端な“完璧主義”の思考パターン
例えば「100点じゃないとダメ。80点は0点と同じだ！」

② 心の読みすぎ思考

人の断片的な行動や発言で、その人がどう思っているかを決めつけてしまい、それが本当か確かめようとしなない思考パターン

例えば「Aくん(さん)は、〇〇と思っているに違いない！ムカつく～！！」

みなさん自身の思考パターンを振り返ってみてください。自分の思考パターンを知り工夫することは、生きやすさにつながります。柔軟な考え方を身につけましょう。

スクールカウンセラーの来校日



原則木曜日（※ 来校していない週もあります）

午前10時 ～ 午後5時まで（最終の相談は午後4時～）

※ 来校時間の変更があればお知らせします。

予約の受付は、千種中学校にお電話いただくか、担任の先生までお願いします。

宍粟市立千種中学校（TEL:0790-76-2003）