

# トークルームだより

令和5年4月11日

発行

大内中学校 教育相談係

進級・入学おめでとうございます。1年間、トークルーム（相談室）関連の情報を発信していきます。よろしくお願いします。



## 自分で自分を苦しめていませんか？

自分の考え方の癖（くせ）、わかりますか？案外、いつも同じような場面や内容で悩んでいる背景には、考え方の癖が影響しているかもしれません。

考え方の癖のパターンをいくつか紹介します。

①白黒思考・完璧主義 白か黒かどちらかに決めすぎる。

例：「100%でないと意味がない。」「完璧でないならやらない方がまし。」「あの人は敵か味方か。」

②結論の飛躍・こころ読みすぎ 根拠がないのに、悪いことを想像する。

例：「きっと失敗するに違いない。」「ダメな奴だと思われる。」

③自己関連付け 自分のせいでこうなると、自分を関連付ける。

例：「チームが負けたのは自分のせいだ。」「自分がすべて悪い」

④すべき思考 「〇〇しなくてはならない」と、自分でルールを決める。時にはそれを他の人にも求める。

例：「キャプテンはみんなよりうまくできなくてはいけない。」

「人に会ったらあいさつをすべきだ。」

⑤過度の一般化 一度起こるとまたそうなる決めてしまう。

例：「いつもそうだ。」「またこうなるに違いない。」「また失敗する。」

⑥レッテル貼り 勝手にレッテルを貼ってしまう（決めつけてしまう）。

例：「あいつはいつも嫌なことを言うやつだ。」「自分はみんなの嫌われ者だ」

⑦選択的注目・こころの色眼鏡 気になる部分に焦点を当ててしまう。

例：成功した時があったにも関わらず失敗した部分だけに注目し、「全然できなかった」と考える。

考え方の癖を知って、自分でブレーキをかけられるように意識していけるといいですね。



## お知らせ

本校のスクールカウンセラーの来校日については、決まり次第お知らせします。

今年度からカウンセラーが、坂本直美先生になりました。

4月中に面談の希望がある際は、学校にお電話ください。

TEL：0285-82-2541 （東瀬）

