

スクールカウンセラーだより

2021年6月 (No. 2)

スクールカウンセラー 野川 ゆみ



こんにちは、スクールカウンセラーの野川です。

コロナ禍の中、様々な活動の制限が続き、何だかスッキリしない、モヤモヤした感が続いている人は多いかもしれませんね。

また、こんな時には、「どうせ、ムリ」、「やっても、ムダ」など、ついネガティブな考えになってしまう人もいます。

ただ、こんな時に限らず、普段から、いつも悪い方に考えてしまう「自分って、マイナス思考かも」と思っているあなた、または、こんな時だからこそ、「もっと前向きになれば」と考えるあなたに、今回は、シンプルに「考え方のクセ」を変えていく方法について紹介します。

「考え方のクセ」を変えるには、「日常よく使う言葉を変える」??

ネガティブに考えてしまいがちな時、同じ考えは、くり返されればくり返すほどその道は深くなり、同じルートをとると言われます。そんな時、ルートから脱出するには、その状況でよく使う言葉、思い浮かぶ言葉を変えてみる!

例えば、「疲れた～」→「今日も頑張った～」

「どうせムリ」→「ダメもとで」

「どうしよう・・・」→「何とかなるかも・・・」

いかがでしょうか。普段使う言葉や頭に浮かぶ言葉を、肯定的な言葉に変えてみると、ちょっと違う世界が見えてきませんか?

「今日も頑張った」→自分を褒めてあげたい、「ダメもとで」→やってみてもいいかも・・・など。自ずと気持ち、感情が変わり、思考回路が少しずつ変わってくると言われます。ちょっと、試す価値があるかもしれません。



3年生の皆さんへ — 「全能登大会」に向けて—

終わりよければ全てよし! オセロの考え方が有効です。

オセロゲームは、両端を白で囲めば間に挟まれた黒は白に変わります。

3年間、つらいことや止めたくなるようなこともたくさんあったと思いますが、最後は、後悔のないように頑張ったと思えることが大切です。

最後の終わり方が、3年生にとっては、次の受験への頑張りにつながります



6月、7月の相談日

○相談時間

火曜日 AM: 8:30~12:30、PM: 13:30~17:30

○相談日

6月: 1日 (AM)、8日 (PM)、22日 (AM)、29日 (PM)

7月: 6日 (AM)、14日 (水) (PM)、20日 (AM)

*PMの日は、終わりの時間は多少調整できます。

○連絡先 宝達中学校 ☎ 0767-28-3121

誰かに話すことで、心の中が整理され、落ち着きます。

相談希望の方は担任の先生、相談担当の先生、保健室の木谷先生に申し込んでください。保護者の方もどうぞ。お待ちしております。