

天神山小学校 スクールカウンセラーだより

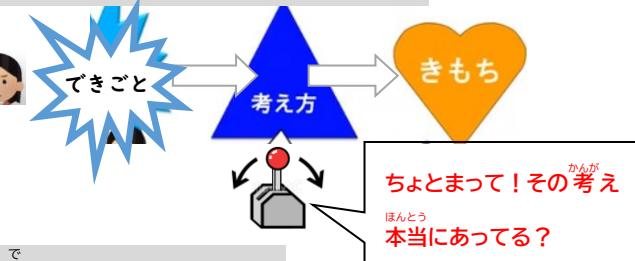
2025/11月 スクールカウンセラー 池田 弘子 北山 雅実

ようやく秋らしいさわやかな季節になってきました。たくさんの行事に一生懸命チャレンジしている天神山っ子の姿を見て、本当に健やかに成長していると感じています。けっして得意なことばかりではなく、苦手なこともあります。うまくストレスと付き合っていきながら成長してほしいです。

自分の考え方のクセを知り、『物事の受け止め方』でストレスを減らそう！

<例題> 友達に「おはよう」と言ったのに、無視して通り過ぎてしまいました。そんな時あなたはどのような気持ちや考えになりますか？ あなたはABCどのタイプ？○をつけてみましょう。

- A なんで無視するんだよ。こっちからあいさつしたのに→いらっしゃるなあ。
 B なんか私きらわれてるの。→不安。悲しい。
 C 聞こえなかったのかな。→まあいいや。そんなこともあるよな。



○同じ出来事がおこったのに、どうしていろんな考え方や感情が出てくるのでしょうか？

その原因是、無意識に出てくるその人の考え方のクセだそうです。AやBのように、感情が乱され、ストレスを多く受け取ってしまう人は、主に下のようなクセがあるそうです。そこで、**自分のクセを理解**しておくことで、最初に出てきた考え方（自動思考）を「**自分は～に思いこむから、間違った考え方かも**」と考え直すことができます。Cのように違う考え方方にシフトできるようになると、ストレスも減ります。自分の考え方のクセを理解して、「でも～かも知れない」と思い直すと、ポジティブに問題に対処するクセがついて、悪循環を防ぐことができます。

○自分を苦しめる考え方のクセ。あなたは下のどの考え方のクセがあると思いますか？○をつけてね。

A きょくたんモンスター

きょくたんモンスターは、
 勝ちか負けか、失敗か成功か、
 1番かびりか、なかよしかぜっこうか、す
 きかきらいか、0点か 100点か、2つにひ
 とつしかないきょくたんな考え方をしてしま
 うと、結果を気にばかりしたり、白黒はっ
 きりさせすぎると人間関係をたちきってい
 ってしまうことにもなるよ。→成長点と
 問題点をセットで考えて、中間点をつける
 といいよ。折り合いをつけることが大事！

B すべキング

すべキングは、なんでもぜったい
 「～すべきと」、かたく考えてしまうんだ。
 責任感があってまじめなんだけど、時には
 いろいろな事情があり、やる気のないこ
 ともあるし、失敗もある。人にじゃまされ
 たり、天候に左右されたりする。いろいろ
 な例外があるんだ。だからいつもそすべ
 きと思っていると自分も相手もゆるされ
 なくなるんだ。→「～になればいいな」と
 考えよう。「まあいいか」も時には大事！

C 拡大レンジャー

拡大レンジャーは、たった一つ
 の失敗や欠点をまるでいつも、
 全部がだめになったように、考
 えてしまうんだ。1つだけまち
 がっても、まるですべてに×を
 つけられたようにうけとってしま
 うんだ。また他のことでも1
 つのことで～な人だときめつけ
 てしまうんだ。→きめつけない
 で、ちがう考え方はないかな！

参考資料：こころがすっきりする方法、子どものための認知行動療法（中島美鈴）より

11・12月の来校日

- | | |
|----------------------|----|
| 11月12日（水）9:30～14:30 | 北山 |
| 11月14日（金）10:30～13:30 | 池田 |
| 11月17日（月）9:30～14:30 | 北山 |

11月28日（金）10:30～13:30 池田

- | | |
|----------------------|----|
| 12月12日（金）10:30～13:30 | 池田 |
| 12月8日（月）9:30～14:30 | 北山 |
| 12月22日（月）9:30～14:30 | 北山 |



・親御さんもホッと一
 息しませんか。来校
 時間内なら、電話相
 談やオンライン相談も
 可能です。