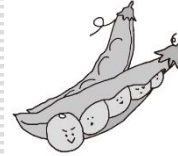




カウンセリングルーム便り

泉が岡



No. 3

令和4年9月6日
宮城県塩釜高等学校

9月

8日(木) 西キャンパス
13日(火) 東キャンパス
15日(木) 西キャンパス
27日(火) 東キャンパス

10月

6日(木) 西キャンパス
11日(火) 東キャンパス
13日(木) 西キャンパス
20日(木) 西キャンパス
25日(火) 東キャンパス



申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生



みなさん、こんにちは。東キャンパスのスクールカウンセラーです。
今年の夏も繰り返された異常気象や新型コロナウイルス感染症の影響により大変な思いをした方々には、心よりお見舞い申し上げます。

9月に入り朝夕は幾分暑さが和らいだ感じはしますが、日中の暑さはまだ続いています。みなさんの体調は如何でしょうか。睡眠は、十分とれていますか。食欲は、大丈夫ですか。朝食を抜いて授業を受けていることはありませんか。夏休み明けに起きる身体の不調の多くは、生活リズムの乱れから引き起こされていることが少なくありません。なんとなく身体が怠い、重いという感じがある方は、先ずは夏休み前の生活リズムに戻すことを意識してください。特に3年生のみなさんは、進路に向けて忙しくなる時期です。体調管理にはくれぐれも注意してくださいね。

さて、今月のカウンセリング便りは、「考え方の癖」についてのお話です。

人にはそれぞれ考え方の癖やパターンといったものがあることが起きた時にどのように考えるかということがある程度決まっているようです。

感情というのは、その「どのように考えたか」という思考が生み出すものと言われており「怒り」や「悲しみ」「苦しみ」といった感情は、その「どのように考えるか」という思考を変えてしまうことで、変わってくることになります。つまり、感情は、思考の後に生じることになります。この考え方の癖は色々あるのですが、専門用語だと「認知の歪み」などと言われることがあります。この認知の歪みを以下の10個に分類したのがアメリカの心理学者デビット・バーンズです。

- ・白か黒かの考え方
- ・一度悪いことが起きるとまた同じことが起きるという考え方
- ・一つ良くないことがあるとすべてがマイナスといった考え方
- ・良い事もマイナスに受け取ってしまう考え方
- ・思い込みで否定的な結論を出してしまう考え方
- ・悪いことは大袈裟に良いことは過小評価してしまう考え方
- ・自分の感情がすべて真実のように受け止めてしまう考え方
- ・「～すべき」といった考え方
- ・人や自分にレッテルを貼ってしまう考え方
- ・常に自分のせいだ、と考えてしまう

どうですか。なんとなく当てはまるころはありませんでしたか。考え方の癖を直すには、自分の考え方の癖がどれなのかをまず把握することが大切です。自分の考え方の癖を変える方法について興味のある方は、気軽にカウンセリング室を訪ねて下さい。今月もよろしくお願い致します。

★時間・場所 お問い合わせ先

東キャンパス 9:50~16:20 相談室(1階校長室隣) Tel 022-362-0188
西キャンパス 9:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム Tel 022-362-1011

※実施時間・場所に変更になる場合があります。