



日々生活していると、「今日は身体の調子が良くない」という日があるように、私たちの「こころ」にも、調子の良い日・悪い日、良い時・悪い時と波があります。

皆さんは、自分の「身体」の健康管理とは、ある程度できると思いますが、自分の「こころ」についてはどうですか？

「こころ」の健康を保つにもポイントがあります！！いくつか挙げてみるので、あなたの「こころ」を観察してみましょう！！

自分を苦しめる「極端な考え」をしていない？

「all or nothing思考」

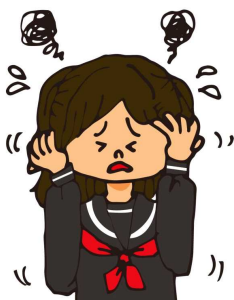
物事を何でも「白か黒か」「全か無か」「0か100か」の両極端で考えてしまう・・・
(物事に)はグレーゾーンや中間(まあまあ、ほどほどもあるよ)

「べき思考」

自分にも他人にも「～すべき」「～ねばならない」と理想を押しつけて考えてしまう・・・
(例：クラスの全員に好かれなければならない)

「せい思考」

自分に責任がない場合でも、自分のせいにして自分を責めてしまう
(例：場がシラけたのは私のせい、試合で負けたのは僕のせい・・・自分ばかり責めていると落ち込んで先に進めなくなってしまう)

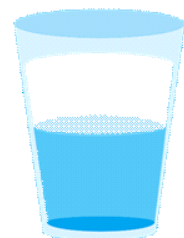


行動を変える「シュウカン法」

行動を変えるには変化を見やすい数値で表した目標を立てる！最初の1週間は、強化週間としてとにかくその行動を徹底する。そうすれば行動が習慣になり、習慣になれば問題解決に一歩近づく。

考え方は感情に影響する

ここにコップ1杯の水があります。あなたは、このコップ1杯の水を見てどう思いますか？少しだけ考え方を変わると自分の感情も変わってきます。



水がもう半分しかない

↓
水がまだ半分もある

なんだか少し気持ちが楽になりませんか・・・？

人は人、自分は自分!あなたにあった頑張り方を。

人は、それぞれ向き・不向き、得意・不得意があります。それを認めずに自分には合わない頑張り方や努力をしていると、どんな人でも疲れ切ってしまう。努力して向上することは、とっても大事なことです。人との比較をし、頑張り続けることは、心身ともに疲れてしまいます。人と比較するのではなく、「自分は自分」、自分のペースで頑張れたらいいですね。向き、不向きより前向きに♪



スクールカウンセラー

おおにし なおこ
大西 尚子 より

「人生は、自分をうつし出す鏡」



心理学の有名な理論に、「鏡の法則」というものがあります。自分の周りの人々や、周りで起きているできごとは、全て自分自身をうつし出しているものであるという考え方です。

朝、鏡をのぞいたときに、寝ぐせがあったとします。自分の寝ぐせを直せば、もちろん鏡の中の寝ぐせはすぐに直りますね。

ですが、実際の生活の中では、鏡の中の寝ぐせを一生懸命直そうとする...

つまり、自分をかえりみず、相手や周囲ばかりを変えようとする人が多いのです。

相手に笑ってほしければ、自分が笑ってみるといい。
相手に何かしてほしければ、自分がしてあげるといい。
相手に直してほしいところがあれば、自分に直すところはないかと考えてみる。

これで全てがうまくいくとは限りませんが、たくさんの方が取りいれている心理学です。
ぜひ上手に活用してみてください。



保護者のみなさまへ

お子様のことでの心配ごとなどがあれば、お気軽にご利用ください。揺れ動く中学生の心と日々向き合われる保護者の皆さまが、少しでもホッとできるように、ご相談をお受けいたします。また、適切な相談機関をご紹介しますこともできますので、まずは一度ご相談いただければと思います。

相談内容は原則秘密にさせていただきますので、安心してご利用ください。

■10月・11月・12月の来校予定

10月 5日	水	10:30~16:30	11月 2日	水	10:30~16:30	12月 7日	水	10:30~16:30
12日	水	10:30~16:30	9日	水	10:30~16:30	14日	水	10:30~16:30
19日	水	お休み	16日	水	10:30~16:30	21日	水	冬休み
26日	水	10:30~16:30	23日	水	祝日			
			30日	水	お休み			

■場所 : 学校の相談室

■料金 : 無料

■予約 : 各担任の先生、もしくは養護教諭の浦野先生までご連絡ください。

(TEL: 088-644-0050 上八万中学校)



