

令和4年7月 学生相談室だより

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか？

さて今回は、「考え方のクセ」についてお話ししたいと思います。

「考え方のクセ」とは誰にでもあるもので、私たちはそれによって自分の行動を決めていることが多いのです。「クセ」というと何だか悪いもののように感じるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。では、考え方のクセの例をいくつか見てみましょう。

- ① 上手くいかないことがつがあると、納得いかず全てがダメだと思う。
- ② しばしば悪い結論を想定している。
- ③ トラブルが起こると、本来は自分に関係なくても自分を責めてしまう。
- ④ ~すべきだったのに… と考えることが多い。

みなさんは当てはまるものはありましたか？これらは一例ですが、「あると悪い」というものではありません。少し見方を変えると、「きちんとしている」「責任感がある」「できる人」といった、望ましい印象にも見えてきませんか？

考え方のクセというものは、メリットとデメリットの両面が必ずあります。それが強みとなることもあれば、辛い気持ちにさせることもあります。もし辛い気持ちになった時は、無理に考え方のクセを変える必要はありませんが、一度立ち止まって自分の考えが極端になりすぎているか、振り返ってみるのも良いかもしれません。

気になることがありましたら、お気軽にご相談ください (*^_^*)

スクールカウンセラー 池田

7月のカウンセリング日程

1日(金)・8日(金)・15日(金)・29日(金)

※各日 10:45~16:30

ご予約はこちらから

<https://forms.gle/TTNk9RQqix9U663E7>

