

桃谷中学校のみなさん

2学期も半ばにさしかかり、ようやく秋らしくなってきましたね。2学期は体育大会、文化発表会、桃中祭等々、行事がたくさんあって、忙しく感じている人もいるかもしれません。楽しめていますか？中にはいろんな場面でストレスを感じてイライラしている人もいるかもしれません。ストレスへの対処方法のことを「**ストレスコーピング**」と呼びますが、このストレスコーピングにはいろいろな方法があります。その中のひとつに、「自分自身の考え方の癖^{くせ}に気づく」というやり方があります。今日はその中の代表的なものをいくつか紹介したいと思います。



自分自身の考え方の癖^{くせ}に気づきましょう

1. 「～ねばならない」「～すべき」思考 （例）「友だちから頼まれた事は常に自分のことより優先してやるべきだ」
この考え方の癖のある人は、相手に対する期待が大きく、でも相手にその思いを伝えず、それでいて期待が外れるとイライラしがちです。また、自分への要求水準が高くて、できない自分を責めてイライラする場合もあります。
2. 完璧主義 （例）「100点以外はダメだ」
理想と結果を一致させようとする考え方で、いくら頑張っても「これで十分」という気持ちになれず、心身ともに疲れてしまいがち。
3. 白黒思考 （例）「LINEに返事がない。どうせ私のことを嫌っているのだ」
他の可能性があるのに、白か黒かの両極端の選択肢しか考えないタイプ。
4. 過度な一般化 （例）「Aさんはいつも約束を守らない」
ひとつの出来事から「いつもそうだ」「みんなそうだ」と思い込むタイプ。
5. 過大評価・過小評価 （例）ちょっとしたミスでも「きっと怒られる」
出来事を必要以上に大げさに考えたり、逆に大したことではないと受け取るタイプ。
6. 被害的思考 （例）「私ばかりが注意される」
冷静に事実を見ることができず、いつも自分が不当に扱われていると思い込む。
7. 他罰思考 （例）「うまくいかなかったのはあいつのせいだ」
自分以外の誰かを責めることで、自分に責任はないと思い込むタイプ。
8. 執着 （例）「もっと早く気づいていればこんなことにならなかったのに」

ひとつのことにとらわれてしまって、考えても仕方のないことを延々と考えて前に進めなくなるタイプ。

いかがですか？ そういえば、自分にも当てはまるものがあるなあと思いませんか？

これらの考え方の癖は、誰もが持っているものです。イライラし始めた時には、このような考え方の癖にとらわれていないかな？ と自問自答してみてください。「気づく」ことが第一歩です。気づくことでストレスから少し距離を取ることができて、楽になると思いますよ。

桃谷中学校の保護者の皆さま

桃谷中学校のカウンセリングルームには、月曜日から金曜日まで、毎日スクールカウンセラーが勤務しています。お子さまのことで、何か気がかりなことなどありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

たとえば…

学校を休みがち 学校に行きたがらない

スマホやゲームばかりしている

子どもが何を考えているのかわからない

子どもとのコミュニケーションが上手くいかない

友人関係が気になる

子どもがいじめられているのではないか

…等々、どんなことでも構いません

* 開室時間 月曜日～金曜日 10:00～16:45

* 相談は、一回 50 分程度です。

* 夏休み、冬休み、春休みといった長期休業中は休室となりますので、あらかじめご了承ください。

* ご利用は予約制となっております。まずは桃谷中学校（電話番号 06-6712-0017）にお電話していただき、担任の先生、または教頭先生にお申し込みください。その際、「カウンセリングを利用したい」とお伝えくださるだけで構いません。

ご利用を心よりお待ちしております。

