

スクールカウンセラーだより

R3年度 第1号

館林高校3年目のスクールカウンセラーの須永華織です。今年度もよろしくお願いします！

引き続き月2回ほど来ていますので、いつでも気軽にご相談下さい。

6～9月の予定 ※ すべて金曜日です。

6/25, 7/9, 9/10, 9/24

相談したい場合は、担任の先生、教育相談の渡邉先生、養護の杉内先生にその旨伝えて下さい。

場所は応接室、あるいは教育相談室(保健室の隣)です。

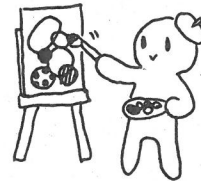
その時々状況により変更になる場合もありますのでご了承ください。

ちょこっと心理学紹介

人が幸せに生きるためにはどうすればよいのか、そのヒントをくれるのは“アドラー心理学”です。

アドラーは「人は自分自身の人生を描く画家である」と表現しており、人生は自分の

主人公で、また人々は人生を変える力を持っているとしています。



今回は、そのアドラーの理論の一部を紹介したいと思います。

“自分だけのメガネ”

人はみな、自分自身特有のものの見方や考え、価値感を持っています。

前向きにも、否定的にも、誰もかものの見方がゆがんでいると考えました。

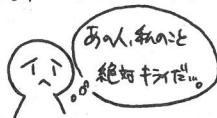
そうしてゆがみから、生み出したり、周囲の人たちとの間で摩擦を生じさせてしまうことがあります。

特にピンチのときに、その見方をしまい、気づく。

アドラーの考える5つのゆがんだ見方

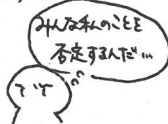
①決めつけ

可能性を打ち消し、
自分勝手に決めつける。



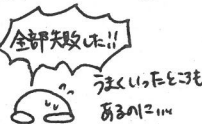
②誇張

ものを大げさに
とらえる。



③見落とし

一部からしか見ない、
大きなところを見落とす。



④過度一般化

一部が悪い例だと、
すべて悪い例だと思ったり、
すべて悪い例だと思ったり。



⑤あきらめた価値感

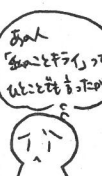
諦めは生み出す価値
感はないと思ったり、
諦めは生み出す価値
感はないと思ったり。



アドラーは、取捨選択する方法を3つ紹介しています。

①本当にそうなの?と 疑う。

自分の考えを疑って
証拠はあるかと
探してみよう。

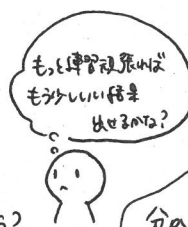


②あ、またやってほてるな と自覚する。

ゆがんだ見方には必ず理由
がある。またやってほてるな
と自覚して直す。

③「どうすればどうだろう?」 と考える。

自己滅的な方向に考えて
しまえばどうだろう?
「どうすれば受け止める?」
と建設的な方向に考える。



自分の考え方のクセに気づいたら、より前向きな見方

考え方をすることが出来ます。自分の考えも、ときには冷静にモニタリングしてみましょう。

分かりやすい本や
マンガを読んでいるの
興味があればぜひ
読んでみて下さい!