



はーと・ポスト

No.4 「ぐるぐる思考について知ろう」

令和 8 年 7 月 20 日

京都市立桂川中学校

スクールカウンセラー 近藤 優佳

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの近藤です。
もうすぐ夏休みが始まりますが、時間ができるとつい考えすぎてしまい、
ひとり反省会やネガティブな思考が止まらなくなってしまうこともあると思います。
今月は、そんな「ぐるぐる思考」から気持ちを切りかえる方法についてご紹介します。



こころを整える 3STEP

- ① ぐるぐる思考をしやすいタイミングに気づこう
→ 登下校中・食事中・入浴中・寝る前などタイミングは人それぞれです
- ② ぐるぐる思考に気づいたら他のことを考え、別の行動をとってみよう
→ 散歩をする・映画を観る・音楽を聴くなど好きなことに意識を向けましょう
- ③ 答えの出ない「なぜ？」ではなく、「今何ができる？」を考えてみよう
→ 考えていることを人に話したり、書き出したりしてアウトプットしましょう



今できること	今は答えが出ないこと
・明日、予定を確認しておこう ・家族や友達、先生に話をしてみよう ・今日は早めに寝よう	・あの時、こうしていたら... ・相手はどう感じていたんだろう... ・まわりにどう思われたかな...

無理に考えないようにしようと思わなくて OK です！
考えごとをする時は、「次はちがうやり方ができるかな？」「誰だったら手助けしてくれるだろう？」のように解決の第一歩となる行動を意識してみてください。



- ♡ 夏休み明け（9月4日～）も毎週金曜日に相談をすることができます。
- ♡ 担任の先生や話しやすい先生に伝えて予約をとってもらいましょう。