

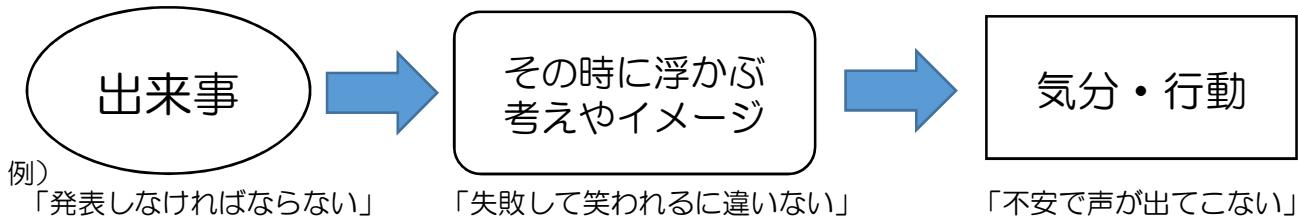


## スクールカウンセラー (SC) だより

こんにちは。SCの大林です。今日は、不安な気持ちはどうして生まれるのか？どう対処すればいいのか？についてお話しします。

### ●不安はどこから生まれる？

まずは下の図を見てください。これは私たちの認知（考え方）と行動（身体）がどのように影響しあっているかという図です。



このように、私たちの気分や行動は、出来事があった時に頭に浮かぶ、イメージや考え方の癖に大きく左右されるのです。つまり、「不安」という気分は、自分の考え方やイメージに影響されて生じるものということになります。ある意味、自分が生み出しているんですね。

### ●不安な考え方やイメージは絶対？

私たちはストレスを感じたり、苦しい状況になったりすると、自分の考え方には縛られてしまいます。その結果、「～すべき」、「～に違いない」と柔軟に考えられなくなり、ますます不安や苦痛が増えてしまいます。そうした考え方をほぐして、柔軟な思考を取り戻すことが、気分をよくする第一歩になります。

では具体的にどうすればいいのか？詳細は裏面の例を参考にして、自分の考え方やイメージを以下の手順で振り返り、検討してみましょう。

- ①「出来事」→「気分」→「その時に浮かんでいる考え方」→「考え方の根拠」を書き出す。
- ②「考え方への反論」→「バランスの良い考え方」→「今の気分」を書き出す。

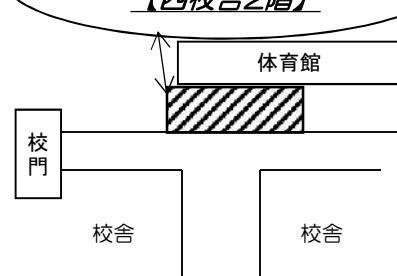
慣れなくても何度か試してみると、考え方のクセや柔軟な考え方を見つけるきっかけが見つかるかもしれません。一人では難しい時は、ぜひSCに声をかけてください。一緒に考えるお手伝いをさせてもらいます。

#### 【カウンセリング予約の方法】

- ①担任の先生、神山先生、または森岡先生に伝える。
- ②SCに伝える。
- ③学校に電話して予約する  
(TEL: 075-331-6131)

※保護者の方も、気軽にぜひご利用ください。

#### カウンセリングルームの場所 【西校舎2階】



#### 【SCの来ている日】「毎週月曜」 (10:00~18:00)

2月・・・15日、22日、29日

3月・・・1日、8日、15日 (※15日はお昼までです)



# 7つのコラム法

～考え方を整理するための表～

例を参考に、一度書いてみましょう！

項目	内容	記入例
①出来事 (状況)	嫌な感情になる出来事↓	試合でミスを連発して、監督に怒られた。
②気分	その時の気分・感情↓	イライラ (60%) 悲しい (40%)
③浮かぶ考え	その時に浮かぶ考え↓	同じようなミスを繰り返す自分には、才能がないんだ。
④根拠	考えが浮かぶ根拠↓	なぜなら同じミスが続いたし、失点に繋がったから。
⑤反論	浮かぶ考えに反論する↓	練習では問題なかった。監督に褒められたこともあった。
⑥バランスの 良い考え方	上記をバランスよく考える↓	練習ではできたのだから、今日はコンディションが悪いと思う。試合で緊張しないように練習を重ねれば、次は大丈夫。
⑦今の気分	①～⑥まで書いた今の気分↓	イライラ (20%) 悲しい (10%)