

# 10月のほけんだより

岩出山高校保健室  
令和4年10月3日(月)  
第4号

## 今年度も折り返しです

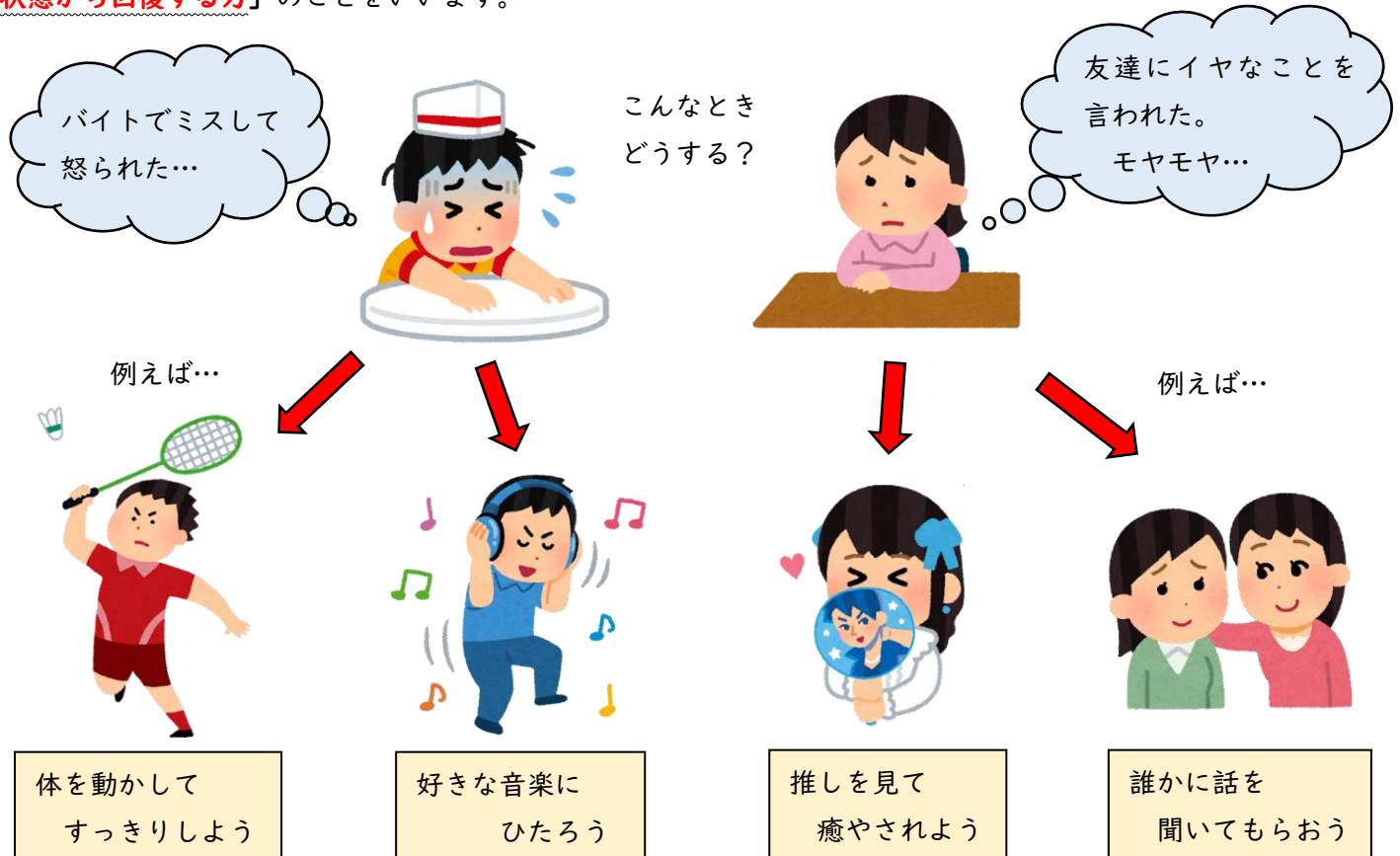
肌寒さを感じる日が増えてきました。季節の変わり目は、気温の変化などに体が慣れるのに時間が掛かり、体調を崩しやすいです。バランスのとれた食事や十分な睡眠を心掛けましょう。

第2回考査が終わり、「思ったより点数が取れて自分でもびっくり!」「〇点だった。もう終わりだ…」など様々な報告の声が聞かれました。テストはひとつの通過点です。良かった人は、これを自信につなげてまたひとつ上を目指し、今回思うような結果が出せなかった人は、めげずに次頑張るきっかけにしてほしいと思います。

## 「心の強さ」って何だろう？

みなさんは、嫌な気持ちになったり、失敗したらと不安になったり、怒られてへこんだりしたとき、「自分は心が弱い人間だ」と思うことはありませんか。「ネガティブな感情を抱く＝心が弱い」ということなのでしょう。

心の強さとは、ネガティブな感情を感じなくなるのではなく、「**ストレスやネガティブな感情で落ち込んだ状態から回復する力**」のことをいいます。



あなたの気晴らし法は何ですか？ 夢中になれる気晴らし法を複数もちましよう！

## 10月のカウンセラー来校日

6日(木), 20日(木), 27日(木)

鈴木(孝)先生または村上先生から申込票をもらい、前日までに提出してください。

# 「思い込み犬」を手なづける

誰の心の中にも、過去の人生のどこかでたまたま住みついた「思い込み犬（マイナスの思い込み）」が何匹かいます。自分の中の「思い込み犬」に気付くことが、マイナスの思い込みをコントロールする第一歩です。

## 正義犬（べき思考）



「こうあるべきだ」という強い考えをもち、その期待に沿わない人の態度にイライラしてしまう。

**口ぐせ** 「～するべきだ」「不公平だ」「その考え方は間違っている」

## 負け犬（減点思考）



自分のできないことや足りない点が気になって自信をなくし、ネガティブな感情を生む。

**口ぐせ** 「こんなこともできない自分が情けない」「自分はバカだから」

## 心配犬（悲観思考）



先のことを悩み、今後もううまくいかないのではないかと心配してしまう。

**口ぐせ** 「どうせうまくいかない」「きっともっと悪くなる」

## 諦め犬（無力思考）



問題に直面すると、「自分ではこの状況をコントロールできない」と決めつけてしまう。

**口ぐせ** 「自分の手には負えない」「きつとうまくいかないからやめたほうがいい」

## 謝り犬（自責思考）



自分に自信がなく、失敗すると、その原因を自分に関連付けて過剰に自分を責めてしまう。

**口ぐせ** 「失敗したのは私のせいだ」「私は〇〇として失格だ」

## 批判犬（他責思考）



問題の原因は他人にあると捉え、批判する。批判が自分に向けられ、自分にイライラしてしまうこともある。

**口ぐせ** 「私は悪くない」「うまくいかないのは相手のせいだ」

## 無関心犬（無責思考）



トラブルが起きても「我関せず」の立場をとり、「この問題は自分には関係ない」と考える。

**口ぐせ** 「自分には関係ない」「焦っても仕方ない」

### 対処① 手放す

それが役に立たな「損な思い込み」であれば、思い切って「思い込み犬」を手放しましょう。



### 対処② 受け入れる

その思い込み犬が言っている内容が現実的な場合は、受け入れましょう。受け入れたらその後は気にしません。



### 対処③ 訓練・手なづけ

縁を切るのも、全面的に受け入れるのもためられる場合は、うまく手なづけましょう。

【手なづけるための問いかけ】

「他の見方はないか」  
「それにどんな意味があるのか」  
「変えられる側面はないか」

