

秋本番！

木々がきれいに色づいてきていますね。今年も残すところ、あと2か月を切りました。少しずつ寒くなってきましたが、身体に気を付けて元気に過ごしましょう！

☆ポジティブ・シンキング（プラス思考）のすすめ☆

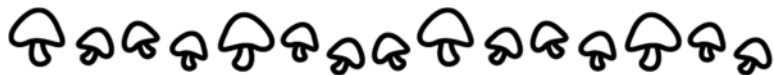
人にはそれぞれ「考え方の癖（くせ）」があります。同じことが起こっても、人によってとらえ方・考え方は様々です。その考え方が「ポジティブ＝プラス思考」と「ネガティブ＝マイナス思考」のどちらに向くかで、気持ちがだいぶ違ってきます。

例えば、「テストで悪い点を取ってしまった」ことがあった時、

- ・「自分は出来ない子だ。どうせ自分はダメなんだ」→マイナス思考
- ・「ショックだけど、何が悪かったんだろう？よし、次はがんばるぞ！」→プラス思考

生きる上で楽なのはプラス思考です。マイナス思考は自分を責めてしまうことが多く、しんどくなりがちです。ですが、マイナス思考も悪いことばかりではありません。失敗をして落ち込むことがあっても、そこから何が悪かったか？（原因）を考えることで、次に違う結果にすることができます。マイナス思考が強いと思う人は、そこから一歩進んで、少しプラスに考えられる癖をつけていくとバランスが良い生き方になります。

こういった思考は、小さい頃から身についたものなので（心理学用語で「自動思考」といいます）、変えていくのも時間と根気が必要です。焦らず、ゆっくりやりましょう！カウンセリングで、マイナス思考からプラス思考へ考えられるよう練習する人もいます。気になる人はカウンセラーにひと声かけてくださいね！

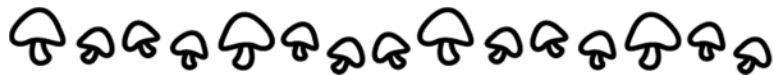


☆カウンセリンググループのお知らせ☆

11月 5、 12、 26 日
12月 10、 17 日

火曜日 10:00~17:00

- ・ 予約が優先になりますので、身近な先生に言って予約をして下さい。（秘密厳守します）
- ・ 保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。



塚口中学校 スクールカウンセラー 野村 美生