

教育相談だより 2～3月号

R7.2.3

鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



… ポジティブ? ネガティブ? …

私たちは、物の考え方、捉え方(思考)にクセをもっています。ポジティブ(前向き)だとかネガティブ(否定的)は、普段よく使う言葉ではないでしょうか? それらは、性格だから「仕方がない」「変えられない」と思っている人もいるかもしれませんが、その時々で変わるものだと思います。

不安なとき、つい悪いことばかり考えてしまう経験はありませんか。あれこれと心配な考えが出てきて、ぐるぐると悩みの渦に巻き込まれてしまう。このような思考を「ぐるぐる思考」といいます。

ぐるぐる思考

例えば…

- ・あの人に嫌われてしまったら、どうしよう
- ・なぜ、あんなことを言ってしまったんだろう
- ・どうせ、自分はダメな人間なんだ



「ぐるぐる思考」(正確には反芻思考という)は、良い場合と悪い場合があり、日常生活に影響するほどにならないように、自分でコントロールすることが必要です。ぐるぐる思考から抜け出す第一歩は「大丈夫」と自分自身に声をかけること。自分の力だけで、気持ちの切り替えや整理が難しい場合は、がまんしないで、専門家によるカウンセリングや思考のクセを変える練習という方法もあります。くわしくは、カウンセラーに質問や相談をおススメします。

参考文献：高井祐子『自分の感情の整えかた・切り替えかた』大和書房、2022

カウンセラー来校日

2/10(月)

2/17(月)

相談室にいます。できれば、担任の先生か相談係の先生に予約をお願いします

スクールカウンセラー 原田 敦

… だいじょうぶ …

大事な試合や試験の前、緊張した時、落ち着かない時、曲を聴いて気分を上げることがありませんか? 曲を聴いたり、歌ったりすると、その曲を聴いていた頃の自分を思い出したり、メロディや歌詞に力をもらえることがあります。

wacciというバンドが歌う「大丈夫」という曲を紹介します。今から約10年前、皆さんが小学生だった頃の2015年に発売された曲です。右に歌詞の一部を紹介します。

歌詞に着目して、よかったら聴いてみてください♪

どうか、ポジティブな言葉をもっともっと、自分で自分にかけてほしいと思います。

wacci 「大丈夫」

作詞/作曲:橋口洋平 編曲:本間昭光

涙を流した君にしか
浮かべられない笑顔がある
そのままの君で大丈夫
こぼれ落ちた分だけ 強くなる

生きていくだけで 人は皆
数えきれぬほど 乗り越える
素直になっても 大丈夫
あせらなくたって 大丈夫