

こんにちは。新学期が始まって数ヶ月経ち、課題や部活等、取り組むことが増えていると思います。そのような時に、「ミスは絶対してはいけない」と考え、しんどくなることもあるのではないのでしょうか。この考え方のことを心理学の中では“べき思考”と言い、人の考え方の癖です。今回は“べき思考”とはどういうものなのか、ほどよくお伝えしますね！

べき思考はストレスの原因になる？！



皆さんは普段、周りの人と関わる時に落ち着いたり、幸せになったりする一方で、不安になったり、イライラしたり、悲しくなったりすることはありませんか？これは、**思考のモンスター**の影響です。**思考のモンスター**は、私たちが**不安にさせたり、落ち込ませたり**します。私たちのこのような様々な**気持ちは、どのように考えるか**と直接関係しているんです！

出来事<例>

来週テストがある
部活中
失敗したとき

どのように考えるか(べき思考)

「100点取るべきだ」
「先輩だから失敗なんてできない」
「自分のせい。弱音を吐いてはいけない」

気持ち

不安・落ち込む 
イライラ 

つらいとき、べき思考から距離を取るにはどうすればいい？



べき思考は悪い考え方ではありません。周りの状況を考えすぎて苦しくなることもありますが、周りの人の気持ちを理解しようとする力にもなります。しかし、しんどい時は**代わりの考えを想像して、ほっとする時間を作ることも大切です。**

べき思考

「完璧に全て取り組まないといけない。失敗は1回も許されない」

→気持ち:不安 

代わりの思考

「これだけで自分の全ての評価が下がるわけではない。あの課題は頑張った！」

→気持ち:落ち着く 

○相談できる日と時間

6月・7月・8月の相談予定日・時間

日曜(午前10時～16時)

6月16日

7月7日

月曜(午前10時～16時)

6月3日、17日、24日

7月1日、8日、22日

8月5日、19日、26日

木曜(午後13時30分～18時30分)

6月6日、13日、20日、27日

7月4日、18日、25日

8月1日、8日、22日、29日

今の時期は不安になることも当然です。一人で抱え込まず、一緒に代わりの思考を見つけましょう(^_^)



*相談したい方、お話ししたい方は昼間部の担任の先生、山本 和代先生、養護教諭の久米先生、夜間部の担任の先生、養護教諭の寺田先生、通信制の担任の先生、増田先生、養護教諭の渡邊先生に予約を入れてもらってください。