

カウンセラー便り

生徒の皆さんへ

令和3年4月
東京都立八王子東高等学校
SC通信 第1号

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの菅原です。
毎日の生活の中で発生する様々な問題を自分で解決できるように応援したいと思っています。
また、皆さんの心の健康の保持増進のお手伝いできればとも思っています。
メンタル面で何か気になることなどがあったら、気軽に相談室に来てください！
よろしくお願いします。

☆ 相談内容の一例

- ・学校生活：授業に集中できない、試験・大会などで緊張しミスをしてしまう…
- ・友人関係：友だちとうまく付き合っていきたい、相手に合わせすぎてしまう…
- ・性格：緊張しやすい、明るくしたい、イライラを減らしたい…
- ・その他：やりたいことが見つからない、気持ちの浮き沈みが激しい、最近眠れない、将来臨床心理士・公認心理師になりたい…

☆ 来校日

4月	16(金)	30(金)		
5月	7(金)	14(金)	21(金)	28(金)
6月	5(土)	10(木)	18(金)	25(金)
7月	2(金)	9(金)	16(金)	

☆ カウンセリングルームの場所 → 1階保健室の隣です。

☆ 相談申し込み方法

1. 担任の先生・養護教諭を通して申し込む。
2. 直接カウンセラーに申し込む。 ※面談中で対応できないことがあります。

保護者 生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様の相談も受け付けております。

- ・保護者の方が相談できる時間は、10時00分から17時40分までです。
- ・電話等で担任・養護教諭にお申し込みください(予約制)。

学校代表電話：042-644-6996

ミニ心理学講座① こころの法則「ABC理論」

ABC理論とは、「ある出来事[A]に対して、ある認知(考え方)[B]をした結果、感情[C]が生じる」というものです。

出来事[A] → 認知[B] → 感情[C]

私たちの感情を引き起こすのは、出来事そのものではなく、出来事に対する認知のしかたというわけです。

メールの返信がない → きっと嫌われている → 悲しい

メールの返信がない → 気づいていないかも → 少し安心

ある出来事について、どのような考えをとるかによって、ストレスが大きくなったり、ストレスが小さくなったりするのです。ストレスを感じる場面でも、認知の仕方(考え方のクセ)を自分で変えることができれば、ストレスを小さくすることが出来るかもしれません。

※「ABC理論」は、1955年頃、アメリカの心理学者アルバート・エリスにより考案されたものです。

A: Activating event(出来事)、B: Belief(信念、固定観念)、C: Consequence(結果)

<代表的な「考え方のクセ」>

1. 良くない出来事が起こると、自分に関係なくても自分のせいだと考える
2. 物事を「白か黒か」で割り切り、完全でなければだめだと思ふ
3. 自分や他人に対して「〇〇すべき」「〇〇でなければならない」とルールにしばって考える
4. 物事の悪いところばかりに目がつき、良い点やうまくいったことを見ない
5. 物事や人を「〇〇である」と悪い方に決めつけてラベルを貼り、一度貼ったらはがさない
6. 確かな理由もないのに、悲観的な思い付きを信じこんでしまう
7. 小さな出来事をもとにして、すべての出来事が同じような結果になると一般化しすぎる
8. 自分の短所や失敗を実際より大げさに考えて、反対に自分の長所や成功を実際より小さくとらえる