

相談室だより

<No.6 平成31年2月5日発行>

スクールカウンセラー 杉内 洋子

秋葉 繭三

今のクラスで過ごす時間を意識するようになる時期になってきました。この1年でどんな思い出ができましたか？そして、どんな学びを得ましたか？楽しい思い出や新しい発見、自分で成長を感じたこともあります。その一方、自分の未熟さを感じたこともあったのではないのでしょうか。

そこで、今回はこれからはいろいろなことに挑戦できるように、自分の考え方の癖について、紹介します。

～ネガティブ思考との付き合い方～

“まだ起こっていないけれど、心配しやすい” “否定的” “落ち込みやすい” “失敗が怖い” “人の目が気になる” など、挙げだすとキリがありませんが、小さなことでは喜べない、楽しめないという人も少なくないのではないのでしょうか。

このような考えになりやすい理由としては性格的なものばかりではなくストレスも関係しています。どんなにポジティブな人でも過度のストレスがかかれば一気にネガティブ思考になり、抜け出せなくなる人もいます。また、体調に悪影響を与えたり、やる気や意欲の低下、集中力もなくなってしまう。そこで、今回はネガティブ思考との付き合い方について紹介します。

ネガティブとは…

ネガティブ思考というのはどんなことに対しても否定的であったり、悲観的であったり、良い方向に物事を考えることができないことが「多い」状態のこと。「多い」と強調したのは、誰しもネガティブな部分を持っているからです。どんなにポジティブな人でも、「このことに関してだけではネガティブになってしまう」ということがあります。

〈ネガティブ思考との付き合い方〉

● 「ありがとう」をたくさん言ってみる

思考をいきなり変えることはできませんが、ポジティブ思考に変わりやすくするための一番の近道と言われているのが「プラスの言葉」を使うということです。

例:何かを取ってもらったときに、「すみません」ではなく「ありがとう」に変えてみる。

● 全てを、前向きな言葉に転換する

ネガティブ思考になりやすい人は、物事の「悪い面」ばかりを見る癖があります。一方、ポジティブな人は「良い面」を見る癖を持っています。

・「なぜ？」を「どうしたら？」と考える

ネガティブ思考…何かに失敗したとき「なぜ、うまくいかなかったの？」 **否定的な質問**

→うまくいかなかった理由が思いつきやすい。その結果「失敗した自分を責める答え」

ポジティブ思考…何かに失敗したとき「どうしたら、うまくいく？」 **肯定的な質問**

→問題を解決するためのヒントを思いつきやすい。その結果「成功するための前向きな答え」

・ネガティブな言葉が頭に浮かんだら、後ろに「力」をつける

ネガティブ思考の人は、自分の落ち度ばかりが目につくため、自分を責めている時間が長い傾向にあります。そんなときは、ネガティブワードの後ろに「力」をつけましょう。

例:現実逃避をしがちな人なら「逃げる力」のように、力をつけるだけでポジティブな言葉に印象が変わります。