

● 「私は今～～だな」で客観的に自分の気持ちを眺める

「悪いことが頭から離れない!」「どうにかしなくちゃ!」「ずっとこんなだったらどうしよう!」と思えば思うほど、ネガティブの連鎖が生まれます。

具体的には、そのまま眺めてみるのも1つの対応策となります。ネガティブ思考を無理になくそうとせず、ただそのまま拘らずに眺めてみてください。

例1 「悪いことが頭から離れない!」 → 「私は今、ネガティブになっているんだな」

例2 「どうにかしなくちゃ!」 → 「私は今、マイナスのことを考えているんだな」

例3 「ずっとこんなだったらどうしよう!」 → 「私は今、周りと比較して苦しんでいるんだな」

とそのまま冷静に眺めてみましょう。「だな」というフレーズを使うと冷静になることができます。



ネガティブは追い出すものではなく、受け入れることと考えておくと、視野が広がって自分の考えに余裕を持つことができます。ネガティブとは「こうしたら危ないことが起きるかも知れない」という自己防衛機能の一つに過ぎません。だから、ネガティブに感じることは特別なことではなく、ごく当たり前のことです。

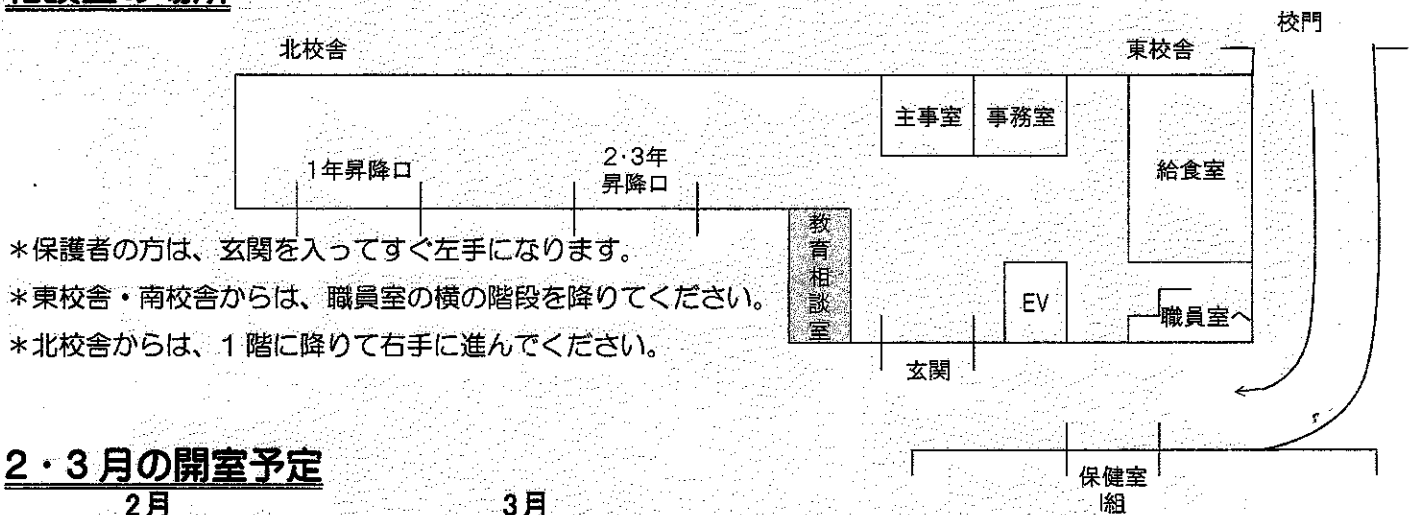
しかし、その自己防衛のために考えすぎる人、思慮深い人ほど敏感になりすぎて、過剰に恐れてしまう傾向にあります。不安が大きくなるほど、足はすくみ行動が取れなくなります。そんなときはまず、「これをやろう」と、今の自分ができることからはじめてみましょう。身近な小さなことから変えみると、日常に変化が起きるかもしれません。

相談室について

相談予約は、先生を通じてお話をいただくか、相談室直通電話をご利用ください。相談室直通電話は、スクールカウンセラーが相談室にいる時しか応答できません。メッセージを残していただければ対応いたします。メッセージはカウンセラー以外が聞くことはありません。

相談室直通電話 03-3417-9782

相談室の場所



- *保護者の方は、玄関を入れてすぐ左手になります。
- *東校舎・南校舎からは、職員室の横の階段を降りてください。
- *北校舎からは、1階に降りて右手に進んでください。

2・3月の開室予定

2月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	

3月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

*予定は変更することがあります。ご相談を希望する際は、お電話でスクールカウンセラーにご確認ください。

○：杉内SC ◇：秋葉SC