

## 学生相談室たより 第14号 2022.2月

同じ出来事なのに人それぞれ反応がちがうのはどうしてでしょうか？

苦手なことに直面した時「自分なんかどうせ・・・」「〇〇だからうまくいくわけない」というネガティブな思い込みがさらに苦手を強めてしまう悪循環に陥ります。これにはものごとの“とらえ方”、つまり“考え方のクセ”が関係しています。

### みなさんはどんな考え方のクセがありますか？

#### ① 白黒思考

ものごとを白か黒か、0か100かという極端なとらえ方をする人は、灰色のとらえ方もできるようになりましょう。完璧を求めることも大事ですが、時には、完璧じゃないけど“良いところ”を探す視点が人を育てます。

#### ② 色メガネ思考

ネガティブな色メガネを通してものごとを見てしまう人は、別の角度、別のフィルターでとらえなおしてみましょう。ネガティブな情報は人の印象に強く残りますが、視点を変えればポジティブな出来事を見落としていたことに気が付くことができます。

#### ③ レッテル張り

なんでも否定的で極端なレッテル貼りをしてしまう人は、そのレッテルはどういう状態を指すのか、具体的な言葉で表現しなおしてみましょう。レッテルのネーミングに引っ張られずに、中身をきちんと確認できるようになると、現実的な見通しが立てやすくなります。

自分の考え方のクセが自分の生活にどのような不都合を与えるかに気が付くと「自分なんかどうせ・・・」という悪循環から抜け出すことができますよ。

学生相談室でもみなさんの考え方のクセについて一緒に考え対策を話し合っていきます。

#### \*\*\*学生相談室開室予定日\*\*\*

8月3日、9月16日、10月12、26日、11月4、9日、  
12月7、16日1月13、18日、2月8、22日、3月1、8日

※予約は電話かメールでお願いいたします。

・学生支援課 TEL：027-329-8140・8141

Mail：gakuseika@ikuei-g.ac.jp

・保健室

TEL：027-329-8142