

学生相談室たより 第15号 2022.3月

❀ご卒業おめでとうございます❀

皆様の益々のご活躍をお祈り申し上げます。

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？の第2弾です。
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？

④ 虫メガネ思考

虫メガネを近づけすぎたり、離しすぎたりすると対象が何かわからなくなるように、大げさに考えすぎたり、過小評価しすぎたりして、現実を適切にとらえることができなくなってしまことがあります。実際に起きていることはそんなにネガティブなことですか？自分ができていることは「誰だってふつうにできて当たり前」のことですか？あなたの頭の中で勝手に大きく膨らむ“ネガティブ”なのか、事実としてそこに起きていることなのか、客観的に検討しましょう。自分の良さを見落とさないこと。

⑤ すべき思考

あなたが思う「〇〇すべき」は「いつでも」「どこでも」「誰にでも」当てはまることですか？あなたは「〇〇すべき」ですか？それとも心から望んで「〇〇したい」のですか？自分のルールが足かせになっていませんか？無意識に誰かに押し付けていませんか？自分の胸に手を当てて素直な気持ちで考えてみましょう。

*自分のクセを否定せず、上手に付き合っていく練習を続けることが大切です。

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、15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

*開室日等の変更はメールにて連絡いたします。