

保護者の皆様



渋谷区立加計塚小学校校長 小山 努
都スクールカウンセラー 長嶋 宏美
区スクールカウンセラー 高井美智子

スクールカウンセラーだより

日中のぼかぼかとしたお日さまが、より温かく感じられるほど、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせます。皆様、いかがお過ごしでしょうか。コロナ感染症も少し落ち着きをみせており、宿泊学習や運動会が開催出来ることを、本当に嬉しく思っています。このまま収束するのか、第6波がくるのか分かりませんが、換気や手洗いなどの感染対策には引き続き気をつけながら、心の健康も大切にしたいと思っています。例えば、散歩やジョギングなど身体を動かしたり、植物などの自然、山のキレイな空気、海の壮大な広がりを感じたりするなど、小さな自由を体験するのもよいかもかもしれません。

さて今回は、『アンガーマネジメント』の続きについてお話したいと思います。

2020年11月号では『アンガーマネジメントについて』、2021年6月号では『対処法について』掲載してきました。今回は、『認知変容について』です。

同じ出来事が起きても、人それぞれ、その出来事に対しての考え方（認知）が違います。なぜならその人の物事をとらえる「考え方のくせ」があるからです。「無くて七癖」ということわざがあるように、人には7つくらいくせはあるものなのだそうです。考え方にもくせ（パターン）があるとしたら、自分のくせはどれに当てはまるでしょうか。自分の考え方のくせを知り、それを修正したり、緩めたりすることで、イライラしにくい頭にしていくことが出来るかもしれません。

すべき思考①相手への期待が大きく、結果が自分の期待通りにならないとイライラする。

②自分に高い目標や厳しい目標を掲げ、その目標を達成できない自分を責める。

このように考える傾向のある人は、真面目で頑張り屋さんです。でも自分の限界を超えて頑張りすぎてしまい、心身ともに疲弊してしまいます。「こうあるべき」「ああすべき」と絶えず自分を許しません。

完璧主義自分の思っている理想像に一致させようとする考え方で、予定通りの行動や結果を求めたり、自分の考え方の枠内に収まらなかったりするとイライラする考え方です。いくら頑張ってもこれで十分という気持ちになれないので、心身ともに疲弊してしまいます。自分にもイライラしますが、相手が適当にやっていることにもイライラします。

白黒思考白か黒か物事を自分の価値観だけで判断し、極端に分けて判断する考え方です。中間がなく、物事を0か100かで考えてしまいます。間の灰色の部分がないということです。考え方が極端で、自分の心の揺れ幅が激しく、自分自身にも疲れてしまいイライラしてしまいます。

過度な一般化1~2回起きた出来事を基にして、みんな同じ結果になると思ってしまう考えかたです。失敗した出来事を過度に一般化して、いやな気持ちを増幅してしまう考えかたです。

「過大評価・過小評価」「被害的思考」「他罰思考」「執着・しがみつき」については、またの機会に掲載したいと思います。

引用文献： 佐藤恵子著 「子どものためのアンガーマネジメントスタートブック」 遠見書房

相談室の開室曜日



たかい みろこ く
高井 美智子 (区スクールカウンセラー)

第1・第3・第5月曜日

*火曜日の場合もあります

10時~16時半



ながしま ひろみ と
長嶋 宏美 (都スクールカウンセラー)

きんようび
金曜日 9時~17時