

カウンセラーだより NO2

2019年6月 西本郷中学校 カウンセラー 村上博

■詩のコーナー

月のように

立原 えりか



満月はもちろん月 / 半月も月 三日月もそして
糸のように細くなってしまっても / 月はたしかに月 / ほかのものにはなれっこない
わたしはわたし

つらくてもかなしくても / しあわせでうれしくても
さびしくて泣いていても / わたしはわたし
月になれないし天にもものぼれない
だからせめて月のように / どんな姿になっても
きっぱりとさわやかに / 光っていたいわ

これから

竹崎 洋

これまでに / 悔やんでも悔やみきれない傷あとを / いくつか するしてしまった
もう どうにもならない / だが / これから
どうにかできる 書きこみのない / まっさらの頁があるのだ / と思おう
それに / きょうこの日から / いっさいがっさい なにもかも
新しくはじめて / なにわるいことがある



不幸になる考え方1

私たちは、出来事によってではなく、それについてどう考えるかによって不幸になったり幸せになったりするのだ、とアルバート・エリス（アメリカの心理療法家）は言った。

例えば、教室で何人かの友達が笑いながら話していたとする。その時に、「ああ、楽しそうだな。何か面白いことを話しているのかな？」と考えれば、自分も楽しい気分になり、ワクワクしながらその中に入っていくかもしれない。

一方、「あれは私のことを馬鹿にして笑っているんだ」と考えたとしたら、怒りを感じて相手に詰め寄りたり、落ち込んで逃げるようにその場を離れたりするかもしれない。私たちの気分・感情や行動に影響を与えるのは、自分の身の回りでおこる出来事そのものではなく、「それについてどう考えるか」の方なのだ。

このように考える心理学者たちは、いくつかの「人を不幸にする考え方」について語っている。そして、その考え方を変えることで、現在の不幸な状態（気分、

感情、行動など）を変えることができるという。これから、何回かに分けて典型的な「不幸になる考え方」について書いていきたい。

1. 全か無か思考

昔、小3の女の子が「もう一度生まれ変わってやり直したい」と言ってきたことがある。「どうのこと？」と聞くと、自分は悪いことをしてパパやママにしかられるけど、そういうのを全部なおしていい子になりたい、というのだ。

女の子は、自分について「善いか、悪いか」という二者択一的な極端な物差しで判断しているようだった。このように、物事を極端に全か無か、白か黒かに分けて考える傾向を、「全か無か思考」という。

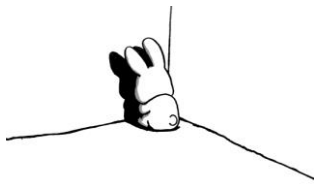
この思考にとらわれた人は、ちょっとうまくいかないことがあると、「すべて台無しだ」「何もかもおしまいだ」といった、極端な判断をすることになりがちだ。そしてそれは、容易に完璧主義に行きつくことになる。「完全なよい子になりたい」というように。

しかし、いつも完全に「よい子」でいることなんて

↓ ウラにつづく、ウラもみてね。

できはしない。すると、「**完全なよい子**」でない自分
は、「**完璧に悪い子**」「**完全にダメな子**」といった**極端**
に否定的な自己評価に行きつくことになる。

さて、この「不幸になる考え方」から自由になる
にはどうしたらいい
のか？ それはまず、
この考えに「**逆らおう**」と決意し、**実際に**
反論してみるのだ。



「**～か～か**」ではなく「**～も～も**」で考える
自分や、よく知っている親しい人について思い返し
てみよう。「**完全に悪い人**」や「**完全によい人**」がい
るだろうか？フェアに見れば、どの人にも「**よいところ**
も」あれば「**悪いところも**」あり、その時々で「**よい**
ときも」あれば「**悪いときも**」あるということがわかる
だろう。

だから、「**善いかわるい**か」といった二者択一ではなく、
よいところ**も**、悪いところ**も**、それ以外のところ**も**ある、
自分や他の人たちの中に**いろいろな部分**があるというよ
うに考えてみるのだ。

そして、うまくいかない時や失敗した時は、その
出来事を振り返り、何がマズかったのか、次はどうした
らいいか考え、少しずつ自分を磨き成長させていくこ
とだ。人はそのようにしてしか、「**完璧**」に近づくこと
はできないのだから。

先の女の子は、きっと「**悪いことをする子**」ではな
く、「**時々失敗してしまう子**」だったんだと思う。失敗し
ない人なんていないし、失敗は別に悪いことでもない。
失敗をなかったことにしたりしないで、そこから学んで
ゆけば、それは成長のチャンスでもある。

たぶん女の子の**パパとママ**は、彼女が**悪い子**だから
叱ったのではなく、**失敗から学び成長**してほし
かっただけなんだと思う。

勤務予定日	* 6月28日(金)全日 * 7月 5日(金)全日 * 7月12日(金)全日 * 7月19日(金)全日
	* 8月30日(金)全日 * 9月 6日(金)全日 * 9月13日(金)全日 * 9月20日(金)全日
	* 9月27日(金)全日 * 10月 4日(金)全日 * 10月11日(金)全日 * 10月18日(金)全日
	※全日・・・9時から5時まで。 AM・・・9時から12時まで。 PM・・・13時30分から17時まで。

にしほんごうちゅうがっこう 西本郷中学校での相談日：

基本的には毎週金曜日です (AM9:00~PM5:00)



ほごしゃ みなさま 保護者の皆様へ

◎ 「最近なんだか子どもの**様子**が**変だ**」「子どもにどのように接していいかわからない」などと言った、**子育ての**
悩み、お子さんのこと、ご家庭のことなど、ぜひお気軽にご相談ください。

◎ 相談を希望する場合は、どの先生にでもその旨を伝えていただくか、**金曜日**であれば

相談室直通電話 (892-1996)

にお電話ください。(留守の場合は、留守電にお名前や連絡先などを録音していただければこちらからかけな
おします)。

◎ 「学校に相談に行くのは、子どもの**目**もありちょっと・・・」という場合は、

子ども家庭支援相談 (894-3790)

にお電話いただければ面接の予約ができ、子ども家庭支援相談(栄区役所 2階)で面接を受けることができ
ます。私は、**毎週火曜日**に区役所にいます。(昨年は水曜日でしたが今年は火曜日に変わります)

