



## 教育相談室だより（令和5年度第6号）

R5.10 教育相談課

### 気分のありようは考え方しだい

次のような場面を想像してみてください。あなたは友人にLINEを送りました。既読がついたのになかなか返事が返ってきません。あなたはどのように思いますか。

◇その1「なにか気に障ったのかも」

こう思うと不安でたまらなくなります。LINEが気になり、他のことに集中できず、何度も画面を見たり、ストレスでおなかが痛くなるかも。

◇その2「すぐにレス（インターネット上のメールなどの返信や返答のこと）しないなんて、うざい」

こう思うと腹が立ちます。他の友人に愚痴ったり、直接相手に文句を言ってしまうたりするかも。下手をすれば喧嘩になってしまうかもしれません。

◇その3「なにか用事で手が離せないんだろう」

こう思うと気分の変化は特にはないですね。自分も他のことをしようとするはず。

同じ状況であっても、どんな考えが浮かぶかでその後の気分は全く違ってきます。相手の状況ではなく、「気分のありようは自分の考え方に影響される」ことがあるのです。どの考え方が自分がストレスなく気持ちよく過ごせるのか。自分の考え方のクセを捕まえて、考えの幅を広げてみるのもひとつの手ですよ。

〈参考文献 マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニング・ブック 竹田伸也著〉

スクールライフアドバイザー来校（相談時間 10:00～16:45）

10/6（金） 13（金） 20（金） 27（金）



電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室の直通の電話（青年期の探求最終ページ）を利用してください。