

～ネガティブな思考に巻き込まれないために～

皆さんは、嫌なことがあった時に、なぜか嫌なことが立て続けに起こる、なぜか悪い話しか聞こえてこなくなる、といった状況になったことや、予想したことが当たって「やっぱりね」となったことはありませんか？

自分の仮説や信念を検証するときに自分に都合のいい情報ばかり集めてしまって、反対意見を軽視・無視してしまうことを、心理学では『確認性バイアス』と言います。

「自分は雨女だ」と思っている人は自分が出かけた時や大事な日に雨が降った体験が多いように思っているかもしれません。でも実際には思い出していないだけで晴れていた日もあったはずです。「自分が雨女だ」と思っていることで晴れた日の記憶は無視して、雨が降った嫌な日ばかりを思い出してしまって、考えを裏付けしているのです。

これと同じで「自分は〇〇だ」、「いつもこういうことが起こる」とネガティブに思い込んでしまうと脳はその考えにあった情報ばかり集めてなかなかネガティブな考えから抜けられなくなりやすいのです。

ネガティブな考えから抜けられなくなっているなど感じたら次のことを意識してみてください。

①意識的に自分の思い込みと違う情報がないか考える

②違う状況・情報のことに注目してみる

もし、ネガティブな考えがなかなか頭から離れなかったり、そのことで気持ちが疲れてしまったりした時にはカウンセリングの利用も検討してみてくださいね。

〔スクールカウンセラー〕

カウンセリング開催予定日時 〔10月～3月〕

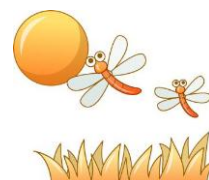
【曜日】 火曜日・木曜日 【時間】 午前9時30分～午後3時30分

相談「ポトス」を知っていますか？保健室前の廊下に設置してあります。困ったとき、誰にも言えなくて悩んでいるとき… 利用してください。

みなさんの相談の秘密は守ります。相談方法なども希望に沿いたいと考えています。

一人で悩まずにとりあえず相談をしてみてはどうでしょうか？

10月	11月	12月	1月	2月	3月
1日 (木)	5日 (木)	3日 (木)	14日 (木)	2日 (火)	2日 (火)
6日 (火)	6日 (金)	4日 (金)	19日 (火)	4日 (木)	4日 (木)
8日 (木)	10日 (火)	10日 (木)	26日 (火)	9日 (火)	9日 (火)
20日 (火)	12日 (木)	15日 (火)	28日 (木)	12日 (金)	11日 (木)
22日 (木)	17日 (火)	17日 (木)		16日 (火)	16日 (火)
29日 (木)	19日 (木)				
30日 (金)					



*都合によりカウンセリングの予定日が変更になることがあります。