

# さわやかだより



令和 6 年 10 月 11 日発行  
八潮市立大原中学校 さわやか相談室

10 月に入り、ようやく秋を感じることができるようになりました。  
朝晩と日中の温度に差があるので、体調管理には充分に気をつけて、  
色々な秋を楽しみましょう。

2 学期は色々な行事が予定されていますね。10 月の体育祭、11 月  
には合唱祭があります。どのクラスもどの学年も、それぞれに練習に  
励んでいると思います。何においても日々の積み重ねが大事です。  
身体と心の健康も同じです。毎日の生活リズム（時間の管理）、心と身  
体への栄養補給（十分な睡眠と美味しいご飯）そして、疲れた時には、  
ちょっと立ち止まってみることも必要かもしれません。



## 思い込みが激しい人の心の中は？ 現実を正確に認識できない「認知のゆがみ」状態かも！？

アメリカの精神科医バーズは、現実を不正確に、偏った捉え方をする  
思考パターンとして、「思考のゆがみ」を 10 パターンあげています。

|                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| 全 無 思 考           | 物事を白か黒かで見る二極化した思考パターン                |
| 過 度 の 一 般 化       | たった一度のネガティブな出来事が、いつも起こると思ってしまう思考パターン |
| 心 の フィ ル タ ー      | たくさん褒められても 1 つの批判だけを気にしてしまう思考パターン    |
| ポ ジ テ ィ ブ を 軽 視   | 自分にとってポジティブな経験を軽視して、否定的に切り捨てる思考パターン  |
| 結 論 に 飛 び つ く     | 結論を裏付けする事実がないのに、物事をネガティブに予言する思考パターン  |
| 拡 大 解 釈 ・ 過 小 解 釈 | 自分の欠点を誇張し、長所を過小評価し過ぎる思考パターン          |
| 感 情 の 理 由 付 け     | ネガティブな感情が物事の本質に反映する思い込み思考パターン        |
| す べ き 思 考         | 理由もなく「～なはず」や「～すべき」と決めつける思考パターン       |
| レ ッ テ ル 貼 り       | 自分の失敗に「負け犬だ」とか「愚か者だ」とレッテルを貼る思考パターン   |
| 個 人 化             | 自分ではコントロール出来ない事も自分自身に責任をおわせる思考パターン   |

ほとんどの人は、認知のゆがみを経験しても、非現実的な思い込みと気づき、この思考パターンから  
脱します。しかし、強いストレスなどから不安感が増し、認知のゆがみは引き起こされます。  
認知のゆがみを防ぐには、人間関係を様々な角度から客観的に見る癖を付け、偏った見方をせずに、  
人にはさまざまな側面があるということを忘れないのが大切です。

齋藤勇監修「知識ゼロでも楽しく読める！人間関係の心理学」西東社 <参考文献>

## さわやか相談室のご案内

お子さまの成長を見守るうえで、お子さまの様子が気になり、心配や不安に  
思うことがある時は、お気軽にご相談ください。

開 室 時 間 … 月曜日から金曜日 9:00～16:00  
場 所 … 大原中学校 管理棟 3 階 （職員室のある建物です）  
相 談 方 法 … 来室・電話・家庭訪問など  
電 話 番 号 … 048-997-9094（大原中学校相談室直通）  
担 当 … さわやか相談員 薩摩 まゆみ  
スクールカウンセラー 岡本 明香

スクールカウンセラー来校日…10月15日・22日・29日・11月5日・12日  
（毎週火曜日）11月19日・26日・12月3日・10日・17日