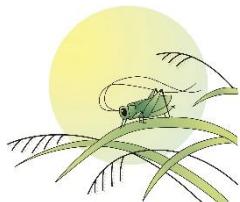


あおぐろの森中学校 相談室だよ!



令和7年9月号

スクールカウンセラー 野口恵理

長い夏休みが終わり、2学期が始まります。今学期も、皆さんのが心と体を健康に保ち、学校や家庭での生活を落ち着いて過ごすためのヒントを発信していきたいと思っています。また皆さんのが心の悩みを少しでも軽くできるお手伝いもしていきたいと思いますので、気軽に相談室を利用してください。



そこで、今回は『自動思考に潜む10の推論の誤り』というテーマで書いてみたいと思います。自動思考とは無意識に頭に浮かぶ考え方の偏りのことを言います。以下のようなネガティブな思考が繰り返されると、ストレスや気分の落ち込みにつながることがあります。自分でこのような自動思考に捉われていないか、現実とのズレはないかを再認識することが大切です。より柔軟な思考パターンを身につけることが、楽しく生きるコツです。

① 全か無か思考	二分法的思考。「成功か失敗か」「良いか悪いか」の両極端でものごとを捉え、多くはネガティブな方を選択。
② 過度の一般化	否定的な出来事が一つでもあると、すべてを否定的に捉える。そして、この先もそうなると考える。
③ 心のフィルター	誰かの批判など、否定的なことにとらわれ、ものごとのポジティブな面が何も見えなくなってしまう。
④ マイナス化思考	ポジティブな出来事があっても、「こんなに誰にでもできる」などと軽視する。他者からの称賛も拒絶する。
⑤ 結論の飛躍	根拠なく結論を決めつける。人の内心を決めつける「読心術」と、ものごとの結果を決めつける「先読み」がある。
⑥ 拡大解釈と過小評価	自分の欠点や失敗を過大に捉え、長所や成功を過小に捉える。結果的に自己評価が低くなり、みじめな気になる。
⑦ 感情的決めつけ	感情こそが事実の反映で、根拠であると考える。「こんなに気が滅入るのは、うまくいっていない証拠だ」など。
⑧ すべき思考	「～すべきだ」「～でなければ」などと、マイルールにかたくなに捉われ、高すぎる基準で自分を追い込んだりする。
⑨ レッテル貼り	「過度の一般化」の極端な形。「自分はダメな人間」「あの人は冷淡」などの極端なレッテルを、自分や他者に貼る。
⑩ 個人化	自分に関係のないことまで、自分に関連づける。ネガティブな出来事を自分のせいにし、罪悪感で落ち込む。

◎9月・10月の予定



5日 (金) 10:00~16:00
12日 (金) 10:00~16:00
26日 (金) 10:00~16:00



2日 (木) 9:00~15:00
10日 (金) 10:00~16:00
24日 (金) 10:00~16:00
31日 (金) 10:00~16:00



☆ご相談内容につきましては、本人の同意がない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください