

# 教育相談だより

令和6年8・9月号 野村高校

真夏日、猛暑日、異常気象…、毎日のようにこんな言葉を耳にしますが、みなさんは充実した夏休みを送ることはできましたか。

9月7日には体育祭が行われます。本番に向けて、これからますます準備や練習に力が入ってくると思います。

そこで忘れてはいけないのが、「休む」ことです。休むことなく動き続けると、機械でも壊れてしまいます。適度に休み、いつも一緒にいる仲間とも少し距離を置いて冷静になる。そんな時間を作ることで、お互いの思いがぶつかり合うことも少なくなると思います。

みんなで思い出に残る、素晴らしい体育祭を作っていきましょう。

## 「思考のクセ」を知ろう！

ネガティブな状況になったとき、誰もマイナスな思考になり、「思考のワナ」にはまることがあります。そこで、今回は「思考のクセ」を知る簡単なテストを用意しました。下記の質問に点数で答えて合計を出してみましょう。点数が高いところが「思考のクセ」が強い部分です。

あなたにはどのような「思考のクセ」がありましたか？

	1 まったくあてはまらない	2 あまりあてはまらない	3 ややあてはまる	4 よくあてはまる	点	合計
①	証拠もないのに、よくない結論を予想してしまうほうである。					
	根拠もないのに、事態はこれから確実に悪くなると考えるほうである。					
②	「～しなければならぬ」と考えて自分にプレッシャーを与えてしまうほうである。					
	「～すべきだったのに」と考えて、後悔してしまうほうである。					
③	たったひとつでもよくないことがあると、世の中すべてがそうだと感じてしまうほうである。					
	自分の失敗や短所は過大に考え、自分の成功や長所は過小評価するほうである。					
④	何か友達とトラブルがあると「友達か私を嫌いになった」と感じてしまうほうである。					
	人のふとした言動をきっかけにして「あの人は私を避けている」と感じるほうである。					
⑤	トラブルやミスが起きると、本来は自分に関係ないことでも自分を責めてしまうほうである。					
	何か悪いことが起こると、何か自分のせいであるかのように考えてしまうほうである。					
⑥	ものごとを極端に白か黒かのどちらかに分けて考えるほうである。					
	曖昧な状況は苦手で、ものごとを良いか悪いかなどはっきりとさせたいと考えるほうである。					

①マイナス思考 ②べき思想 ③思い込み・レッテル貼り ④結論の飛躍 ⑤誤った自分事化 ⑥白黒思想



## 《片桐弥生先生 来校予定日》

9/2 (月) ・ 7 (土) ・ 17 (火) ・ 25 (水) ・ 30 (月)

\* ご相談は下記でも受け付けております

電話番号：(0894) 72-0102 メール：[nomh-soudan@school.esnet.ed.jp](mailto:nomh-soudan@school.esnet.ed.jp)