

平成 29 年 5 月 29 日

# スクールカウンセラーだより(vol.1)

神奈川県立市ヶ尾高等学校  
スクールカウンセラー 飯島 徳子

市高の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの飯島です。

ゴールデンウィークも終わり、新しいクラス、環境には慣れてきたものの、疲れが溜まってきたし、だんだん中間試験も気になってくる・・・今はそんな時期ではないでしょうか？

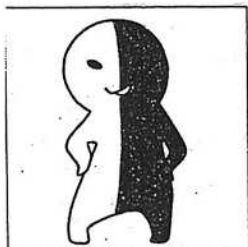
今年度から「スクールカウンセラーだより」を発行することになりました。第1回の今回は、ストレスを感じた時にその人の“考え方のクセ”が強く出てくる、というお話をしたと思います。

皆さんの中の“考え方のクセ”を“ユガミン”というキャラクターに置き換えて考えてみましょう。ユガミンは全部で8匹いて、誰の中にも数匹はいるはずです。(8匹全ている人もいるかもしれません) 普段はそこそこ可愛くてそんなに悪さはしないのですが、ストレスが強い状態になると、ユガミンも強くなって飼い主を苦しめてしまうのです。

まずは、自分の中にいるのはどのユガミンか、特にストレスを感じた時に強くなりそうなのはどのユガミンか、を見つけてることが大切です。それが分かれば、そのユガミンとの上手なつきあい方を考えればよいのです。さあ、以下の4匹の中にあなたのユガミンはいるでしょうか？ 残りの4匹は、次回紹介します。お楽しみに！

(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(遠見書房)より抜粋)

## ユガミン1号：シロクロン

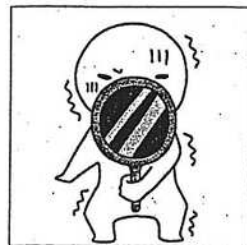


[特徴] 物事を「白か黒か」で割り切り、完璧を求めることが得意なユガミン。完璧でなければ納得できないため、自分の行いを振り返って少しでも満足できないと「これは失敗だ」と全否定し、自信を失ってしまいます。

例えば・・・

テストはいつも100点でないと納得できないため、返却された90点の答案を見て「終わった・・・」と落ち込んでしまいます。

## ユガミン2号：フィルタン



[特徴] 物事の悪い面ばかりが目につき、良い点やうまくいったことなどを見えなくさせてしまうのが得意なユガミン。悲観的なフィルターを通して自分や世の中を見てしまうと、何事も悲観的に見えてしまうため、暗い気分になります。

例えば・・・

苦手な人から受けた好意が目に入らず、たまに素っ気ない態度を取られると、「やっぱり嫌われているんだ」と考えてしまいます。

## ユガミン3号：ラベラー



[特徴] 物事や人に「〇〇である」と否定的なラベルを貼り、一度貼ったらはがさないユガミン。あらゆるものに否定的なラベルを貼り、そのラベルから浮かぶイメージに振り回されて、冷静な判断ができなくなります。

例えば・・・

「私は負け組だ」と自分にレッテルを貼ってしまったせいで、自分の良いところが目に入らなくなり、自分が嫌になってしまいます。

## ユガミン4号：マグミニ



[特徴] 自分の短所や失敗を実際より大きめに考えて、反対に自分の長所や成功を実際より小さくとらえることが得意なユガミン。些細なミスが大きめに考えて不安になったり、自分の良いところを「できて当たり前」と考えてポジティブに評価できなくなります。

例えば・・・

サッカーの練習でゴールが1回も決まらなかったことで「自分は才能がない」と思い込み、試合でゴールが決まったことを「あれはまぐれだった」と考えてしまいます。