



夏本番へ向けて少しずつ気温が上がっていくなか、雨や曇りの日が続く季節になりました。ジメジメとした梅雨の時期は気持ちが晴れず、ふさぎ込んでしまうこともあると思います。

晴れた日はできるだけ太陽の光を浴びて、軽い運動やストレッチをしたり散歩に出掛けるなど、自律神経を整えていきましょう。夏休みまでもうひと踏ん張りです!

## 思考の癖・考え方の癖

私たちは体や行動に癖があるように、考え方にも癖をもっています。知らず知らずのうちに、経験や環境で身についた無意識的な考え方のパターン、これを“思考の癖”といいます。癖というのは自然に染み付いたものなので、そもそも自分の癖だと気付いていないこともあります。

例えば・・・

- 白黒思考：物事を「白か黒か、0か100か」と極端に捉え、曖昧さに耐えられない。完璧主義。
- マイナス化：すべての出来事を悪い方向へ捉えてしまう。ポジティブをネガティブにすり替える。
- べき思考：「〇〇するべきだ」などと、独自の規範や価値観を当てはめようとする。
- 自己関連付け：自分に責任や関係のないことまで、自分のせいだと考えてしまう。



このような思考の癖は、不安やイライラに繋がりがやすく、精神的な疲労感や人間関係に支障を生み出す原因となります。

大切なのは、自分の考えの癖に気付くこと・癖を知ることです。感情が動くような出来事が起こった際、“その時自分はどのような見方をして、どのように受け取り、どう考えたのか”を意識してみてください。凝り固まった考えに縛られ過ぎず、「またいつもの癖が出ているかも」「これってどうなのかな?」「この考え方以外にもあるかもしれない」などと視野を広げたり、角度を変えて柔軟に考えてみましょう。また、「尊敬する〇〇さんだったら同じように考えるのかな?」と他者の視点や考えに触れることで、自分の考え方の癖に気付くこともできます。

考え方は人それぞれで正解はありませんが、考え方次第でより生きやすくなることもあります。



### 6・7月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

6

日	月	火	水	木	金	土
						1 ○
2	3	4	5 ○	6	7 ○	8
9	10	11	12 ○	13	14 ○	15 休
16	17	18	19 ○	20	21 ○	22
23	24	25	26 ○	27	28 ○	29 ○
30						

7

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ○	4	5 ○	6 ○
7	8	9	10 ○	11	12 ○	13
14	15	16	17 ○	18	19 ○	20 ○
21	22	23	24 ○	25	26 ○	27
28	29	30	31 休			

※8月は完全予約制です。相談希望の人は事前に予約をお願いします。