



梅雨の季節になり、紫陽花がきれいに色付く頃になりました。この時期は雨や曇りの日が長く続き、気温や湿度の変化によって体が追いつかず、体調を崩しやすくなります。また、どんよりとした空模様で気持ちも暗くなりがちです。梅雨の日ならではの楽しみを見つけながら、これから始まる暑い夏に向けて今から備えていきましょう!

自責と他責

何かトラブルが発生した時や、問題・失敗が生じた時、あなたはそれをどのように捉え、考えますか?

■自責(思考)とは…問題の原因や理由は、自分自身にあると考える。

「自分が上手くできなかったから、こんな結果になってしまったんだ」

「あの時に判断したのは自分だから、悪いのは自分である」



対照的な考え方



真逆な考え方

■他責(思考)とは…問題の原因や理由は、自分以外の他者や周囲の環境にあると考える。

「こうなったのは〇〇さんに責任がある。すべて〇〇さんのせいです。私は悪くない」

「この環境がよくないから、良い成績や結果が出ないんだ。私はこんなに頑張っているのに」

適度な自責思考は自身の行動を振り返り、自己成長のチャンスをもたらしますが、過剰になるとストレスを感じやすくなり、不必要に自分自身を追い込むこととなります。欠点や反省ばかりに目を向けるのではなく、時には自分を褒め・認め・許すことも大切です。過度な自己批判・攻撃は控えましょう。

他責思考を持ちやすい人は、自分に責任があると認めないため、責任転嫁したり同じミスを繰り返す傾向があります。また、自分の言動を振り返って改善するという客観的な視点や意識が低いため、他者との関係が悪化したり、成長する機会が遠く可能性があります。自己評価が下がることを恐れ、自分を守るために“誰かのせい”にすれば、その時は楽で傷付かずに済みます。

どちらの考え方にもメリットとデメリットが存在しますが、どちらか一方に偏ることなくバランス良く考えられる柔軟さは大切です。指摘やアドバイスを素直に受け入れる寛容さもあると良いですね。



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	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7

日	月	火	水	木	金	土
29	30	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		

※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。