



カウンセラーだより



2019年6月(第22号)
東京学館浦安高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

まもなく梅雨の季節です。雨や曇りの日は肌寒く感じることもあるのに、晴れると気温が上がって夏のような暑さになったり… 天気のスッキリしない日々にも気持ちも憂うつになりそうですが、晴れ間を有効に使い、雨の日ならではの生活を楽しんでみてください。

4月からたまった疲れも出てくる時期なので、夏に備えて無理なく過ごしていきましょう😊

3D (サンデー) 言葉

ついつい口に出していませんか？

3Dとは・・・^{デー}D (ダ行) から始まる3つの言葉

でも (Demo)

だって (Datte)

どうせ (Douse)

「でも無理だと思う」 「でも苦手だから」 「だって時間ないし」

「だって私嫌われてるもん」 「どうせ俺なんかダメだし」 「どうせ無駄だよ」

どうせ飛べないし…



3D のあとに続く言葉は、マイナスな内容ばかりです。3D は、否定・言い訳・諦めのニュアンスを含む言葉で、私たちは物事がうまくいかない時に多く使っているようです。相手や自分のことを責め、物事を否定し、考え方がどんどんネガティブ思考に陥っていきます。消極的になって、自分自身の可能性を自ら潰してしまう状況を作り出してしまいます。自分の成長と努力を止める言葉ですね。

もし会話のなかで相手から3Dを連発されたら、気が滅入ってしまい、話す気がなくなりそうです。

自分の考え方や癖を今すぐに変えることは難しいですが、少しずつ3D言葉を卒業できるといいですね。

ネガティブな言葉遣いは、何気なく使っているうちにいつの間にか口癖になっている場合があるので、

普段から意識してみましょう。まずは、ポジティブな言葉を口にすることから始めてみませんか。

言い訳や諦め、理屈の前に、思い付いたことや心から湧いてきたアイデアなどをやってみるのも

いいかもしれません。ネガティブな発言を控えると、不思議と気持ちが軽くなりますよ♪



6月・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 ○			

※ 8月 は完全予約制です。相談希望の人は事前予約をお願いします。