

学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041
京都府宇治市横島町千足80
Tel: 0774-25-2843
Fax: 0774-25-2944
HP: <http://www.kbu.ac.jp/kbu/>

今年の夏は雨の多い夏でしたが、みなさん、どのように過ごされたでしょうか。
心なしか秋の訪れがいつもより早く感じられ、秋を楽しめそうですね♪

秋学期がはじまり、大学での生活が再開されました。
その中で友人関係や恋愛、授業、就活などで悩みやストレスを感じることもあると思います。
今回は、「**こころのクセ**」についてお届けします。

私たちはふだん、いろんな体験をしていますが、その**受け止め方**、**感じ方**は人それぞれです。
同じ体験をしても、人によって捉え方はさまざまです。
そして受け止め方、捉え方が**気持ちにも影響**します。
この、人それぞれの受け止め方、瞬間的に浮かぶ考え方を「こころのクセ」といいます。

【出来事】

こころのクセとは

【クセ】

【気持ち】

朝、いつもと同じように挨拶したら
素っ気ない反応だった。



「何か嫌われるようなことをしたかな」



不安

「この前、頼まれたことを断ったこと、怒ってるのかな？
やっぱり引き受ければ良かった…」



落ち込み

「いつもこうだ。きっと私のことを軽んじてるんだ。」



怒り

「今日は何か嫌なことでもあったのかな。
あとでまた話しかけてみようかな。」



特に大きく
感情が揺れない

同じ体験でも、**こころのクセ**によって、そのとき感じる気持ちはずいぶん変わってきます。
自分のこころのクセを知って、**少し別の受け止め方**を取り入れることで、**気持ちが楽**になることがあります♪

こころのクセあれこれ

不安を先取りする…まだ起きていない嫌なことを想像して落ち込んだり、
確証もないのに相手の感情を決め込んでしまう。

一般化しすぎる…たった一回の経験を「いつも」「なにかかも」とすべての
出来事に通じるかのように考えてしまう。

～べき思考…物事に対して「～べき」「～べきでない」と考え、
その基準に自分を当てはめようとする。

all or nothing思考…100%でないとはだめだ、と考えてしまう。

過度に自分に関連づける…自分に責任がない場合でも「自分のせいだ」と
関連づけて考えたり、その考えにとらわれる。

クセは自分ではなかなか気づかないものです。
紙に書き出してみると、少し客観的に見ることができるともかもしれません。
また、信頼できる人に話して、違う視点からの意見をもらうもの
いいかもしれませんね。

クセは、なくしたり変えようとするよりも、
まず、自分のクセに**気づくこと**が大切です。

こころのクセに気づいたら…

今度は**同じ場面**で**違う考え方**や**見方**ができなかつたか考えてみましょう。

思い浮かばなかったら…

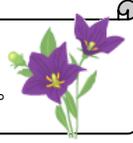
他の人だったらどう考えるだろうか？
自分はどう声をかけてあげられるだろうか？
など考えてみてください。

考え方や捉え方を変えて、気持ちが楽になれば、それが役に立っているともいえます。

自分のこころのクセを**多様に広げながら**、
もともとの自分も大切に
していけるといいですね♪

自分のこころのクセが分からない、
別の考えが浮かばない
という方は、学生相談室で一緒に
考えてみてはいかがでしょうか。

学生相談室では いろんな催しものを企画しています。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽に参加してみてください。



心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室



医師による精神・健康相談

お医者さんに何でも相談できます。
お気軽にご利用ください。

日時: 10月9日(木) ①15:00～
②15:30～

場所: 健康管理センター
事前申込み: 必要
学生相談室まで
担当: 工藤

箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

—所在地—



—開室時間—

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00～18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
水	山路・吉田・久保	9:00～18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00～19:00
金	山路・海老瀬	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接
来室して下さい。また電話(0774-25-2843)
での事前予約もできます。

10月



mon	the	wed	thu	fri
		1	2	3
6	7	8	9 Dr	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31