

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

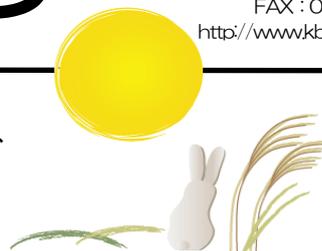
京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

秋学期が始まりました。対面授業が増えますが、今後の情勢はまだまだ見通しづらく、モヤモヤしたまま新学期を迎えている方もおられると思います。このモヤモヤの中で、授業のこと、将来のこと、人間関係のこと、いろんなことを考えて、心が疲れてしまうこともあるのではないのでしょうか。



私たちはふだん、いろんな体験をしています、その受け止め方、感じ方は人それぞれです。同じ体験をしていても、人によって捉え方や瞬間的に浮かぶ考え方はさまざまです。そして、それは心の状態にも影響します。今回は、「**こころのクセ**」について考えてみましょう。



こころのクセとは？

同じことを体験しても、どのような考え方や物事の見方をするかによって、感じる気持ちは違ってきます。自分のこころのクセを知ること、少し別の考え方を取り入れることができるかもしれません。そうすると、心配事が小さくなったり、不安を和らげることができるようです。

自分の考え方のクセは、知らず知らずのうちに習慣になっているので、気づきにくいものです。紙に書き出してみると、客観的に自分を振り返ることができます。

悩み事や心配事で気持ちがモヤモヤしていたら、その時の考え方や感情を書き出してみましょう。



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ったか、考えてみましょう。

思い浮かばなかったら、友だちが同じような考え方をしていたら、“どのように言ってあげるか？”と自分に問いかけてみましょう。

あるいは、あなたが尊敬している人だったら、“どのように考えるだろうか？”と想像してみましょう。

こころのクセのタイプ

①白黒思考

曖昧な状況が苦手。

物事を白か黒かという極端な考え方で割り切ろうとする。

(例) テストやレポートは完璧でないという意味がない。

好きな友達でも、一つの欠点を見つけると、嫌いになってしまう。

②〜べき思考

「こうすべき」という考え方に囚われてしまい、「あんなふうにするべきでなかった」と後悔したり、自分を責めてしまう。

(例) あのととき、もっと違う言い方があったのに、そうできなかった自分を許せない。

③周りを気にしすぎる

周囲からどう見られているか気にしすぎ、相手を優先するあまり、自分の気持ちを抑えてしまう。

(例) 本当はあまり食堂に行きたくないけど、友だちに合わせて毎日食堂に行くのが辛い。

④部分的焦点づけ

自分が気になっていることばかり目を向けて、短絡的に結論づける。

(例) 対応が素っ気ないと感じると、自分は嫌われていると落ち込んでしまう。



今もっているクセを否定する必要はありません。今の考え方も大切にしながら、その考え方の幅を広げたり、新しい考え方を取り入れることで、少し楽になるかもしれません。

学生相談室と一緒に考えることができます。ぜひお越しください。

学生相談室では、カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越し下さい。

**箱庭
(お休み中)**

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覚を味わいましょう。

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



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



サロン室のご案内

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

開室時間：10:00～16:00

場所：1号館3階(学生相談室の隣)



- 所在地 -

- 開室時間 -



曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・湯川・北村	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に來室または電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843

Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp

Kyoto
Bunkyo
University