

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/>

陽射しがだんだん強くなってきました。もうしばらくすると、梅雨の季節です。
過ぎにくい時期に加え、春学期の学生生活にも少し疲れてきて、なんとなくだるかったり、しんどかったり…
疲れや不安、心配ごとがでてきた方もおられるかもしれません。
ふだんわたしたちはいろんな体験をし、いろんな気持ちに彩られながら生活をしています。
その一つひとつを、どのように受けとめ、捉えるかは、人それぞれ、クセがあるようです。



こころのクセとは？

同じことを体験しても、その人がどのような
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、相手のほうを優先
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
けること。

(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。

このほかにも、いろんなタイプがあります。

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もできます。
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

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

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

- 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、開室時間を参考に入室
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