

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

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

学生相談室だより

師走を迎えました。この一年、どのように過ごされたでしょうか。
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があったかもしれません。



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。
同じ体験をしても、捉え方や瞬間的に浮かぶ考えは、人によって様々です。
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、
“どのように言っておけるか？”
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、「あんなふうには
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

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

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: 10:00～16:30

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・奥村	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・前田	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・奥村	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