



安居中のみなさん、雪が積もったり解けたりを繰り返す、そんな季節の2月ですね。寒い日々が続いていますが、体調を崩していませんか？体調にも気を付けながら過ごしていきましょうね！

さて、今月のコラムは、2月と言えばバレンタインの季節ということで、バレンタインに使えるような心理学を取り上げてみました。気持ちの受け止め方について考えてみましょう！



好きな相手にプレゼントを渡しに行ったら、すでに相手の手には他の人からもらったプレゼントがいっぱい…

さて、そんな時、あなたなら、

**「他の人からもたくさんもらっている！やっぱりいい人に違いない！自分の目は間違っていなかった！それにもしかしたら、あのプレゼントは友好の印であって、好意ではないかもしれない！」**



と『楽観的』に考えますか？

それとも、

**「ライバルがあんなにいっぱいいるってことか…絶対、自分なんて他の人に勝てないや…」**



と『悲観的』に考えますか？

このように、同じことが起きたとして、物事を良いほうへと考える楽観的な性格の人か、物事を悪いほうへと考える悲観的な性格の人かで、受け止め方が大きく変わってきます。もちろん、そのときの体調や直前の出来事などによって左右されることもあるでしょう。しかし、自分は楽観的な考えをするほうか、悲観的な考えをするほうか、比較的どちらが多いのか知っておけると冷静に客観的に物事を捉えることができるようになるかもしれません。

(・ω・)／あなたなら、どう考える？チェック＼(・ω・)＼ 日常生活で致命的なミスをしたとき、あなたは、どのように考えますか？ 当てはまる項目のチェック欄に☑をしましょう。			
項目	チェック	項目	チェック
1 ミスした原因は自分の不注意にある。		5 同じようなミスがこれからも起こるだろうと予想する。	
2 ミスは、防ぎきれないと考える。		6 ミスの経験を生かし、次は失敗しないようにしようと思う。	
3 ミスした原因が自分の能力不足にある。		7 こうしたミスが人生全体に悪影響を及ぼすととらえる。	
4 ミスは、だれでもすると思う。		8 ミスしたからといって、人生のすべてがダメになるわけではないと考える。	

上記のチェック表を記入してみましたか？それでは、偶数の質問にチェックを入れた数と、奇数の質問にチェックを入れた数を数えてみて下さい。偶数の質問に対するチェックの方が多かった人は、楽観的に考えることが多い人かもしれません。奇数の質問に対するチェックの方が多かった人は、悲観的に考えることが多い人かもしれません。同じ数であった人は、バランスのとれた考え方ができる人なのかもしれません。

悲観的に考えることが多い人は、なかなか不快な気分から抜け出せないことがありますか？

**「期待が外れた」→「いつもそうだ」→「何をやってもうまくいかない」**

といったような否定的感情の連鎖も起きやすいかもしれません。悲観的に考えることがいけないことではありませんが、出来事の受け止め方の中に、**「今回はダメだったけれど、次がある！」**というような少しでも楽観的な考えを持てるように、受け止め方に気を付けてみると良いでしょう。受け止め方を少し変えるだけでも、悩みや不快な気分に終止符を打つことができます！もしも、1人でできないときには、人に話を聞いてもらいましょう。そして、新しい視点での考え方を教えてもらいましょう。少し気持ちが晴れるかもしれませんよ(\*^-^\*)

スクールカウンセラー  
2・3月の来校日

2月…1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)  
3月…1日(火)、8日(火)

