ビタミン愛

教育相談便り

２０２４／２／１

～２月号～

志貴野高等学校　保健・教育相談部

２月になりました。令和５年度の学校生活が始まってもう既に 10 か月が過ぎました。振り返ってみていかがでしたか？　来年度からまた始まる環境の変化を目前にして、不安定になる人もいるかもしれません。SC や SSW の先生方も来校される日が残り少なくなっています。春休みや次年度に入る前に気分をリフレッシュしたい人は、遠慮なく申し出てください。今月は、坂本 SC のお話です。ぜひ、読んでみてくださいね。

認知行動療法とは？

坂本　美奈子

こんにちは、今回は心の自立として、認知行動療法を紹介しますね。心の病気にならないように予防として読んでください。

認知行動療法では、マイナスの感情は、「ゆがんだ思考があるから」と考えます。

例えば、親に叱られたとします。

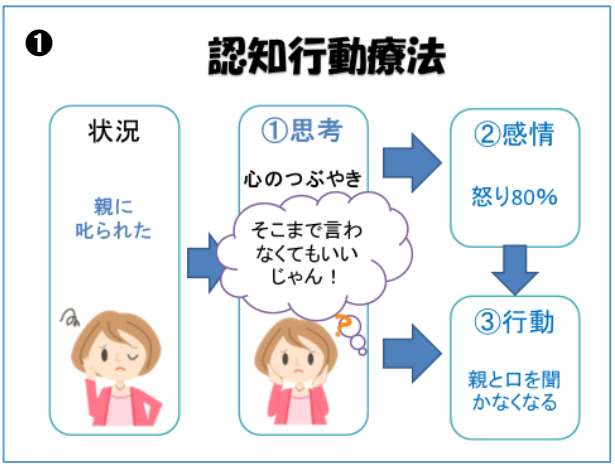
❶の図のように、①番は勝手に頭に浮かぶ思考（自動思考）です。感情は②番です。そして、③番に行動が決まります。

認知行動療法では、❷の図のように、①番の思考を変えることで、②番の感情をコントロールすることができると考えます。

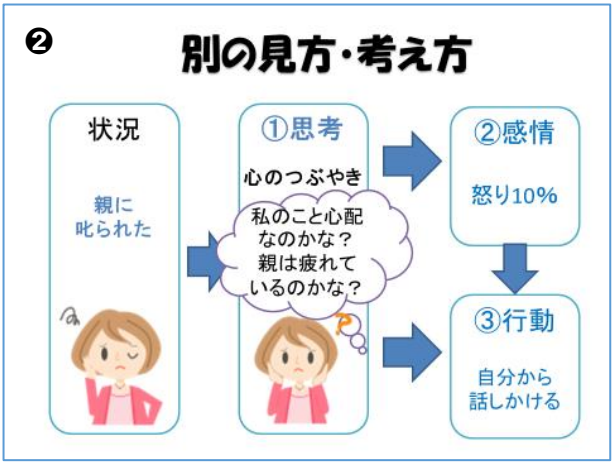
❸の図のように、自動思考のパターンは、人それぞれです。自分のゆがみやすい思考のパターンを知っておくと感情をコントロールしやすくなります。

詳しく認知行動療法を学びたい人やマイナスの感情が大きくて自分ではコントロールいにくい人は、気軽に声をかけてください。一緒に考えますね。

❶



❷



❸認知行動療法（自動思考のパターン）

- **完璧主義**　100か0で考える
- **過度の一般化**　「いつも」と大げさに言う
- **心のフィルター**　くよくよ考える「どうせ」
- **マイナス化思考**　「でも」と受け入れられない
- **心の読み過ぎ**　相手が悪く反応したと思う
- **先読みの誤り**　事態が悪くなると思う
- **拡大解釈と過小評価**　「みんなが」「だれも」
- **感情的決めつけ**　こう感じるんだから、それは本当のことだ
- **べき思考**　自分の期待の水準で考える
- **レッテル貼り**　「ばか」「のろま」「ドジ」
- **個人化**　自分のせいにする

2月 カウンセリング予定

SC　：スクールカウンセラー
SSW：スクールソーシャルワーカー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
29	30	31	01 水野SC 13：15～17：15	02 坂本SC 13：00～17：00
05	06 清水SSW 13：00～17：00	07 安川SC 14：00～18：00	08 水野SC 12：00～16：00	09 坂本SC 12：00～16：00
12	13 清水SSW 13：00～17：00	14 安川SC 15：00～17：00	15 水野SC 12：00～16：00	16 坂本SC 12：00～16：00
19	20 清水SSW 13：00～17：00	21 安川SC 14：00～17：00	22	23
26	27 清水SSW 13：00～17：00	28	29	01

３月の SC・SSW 相談について

面談の希望がある場合は、担任、保健室の先生、教育相談係の先生にお知らせください。

面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。
＊来校予定日時は、変更になることがあります。
＊カウンセラーによる電話相談も可能です。（0766-22-3113）
担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。

～心理学★プチコラム～　「人間関係リセット症候群」って何？

みなさんは、「人間関係を一度全部リセットしてしまいたい！」と考えたことがありますか？

「人間関係リセット症候群」は、正式な病名ではなく、このような心理状態を指す言葉です。

どんな人がおちいりやすいのでしょうか？　特徴の一つは、感受性が豊かな人。ストレスも受けとめやすいので、ストレスに対してもろい面があるようです。二つ目は、人間関係のキャパシティがあまり大きくない人。交友関係の広さには一人一人限界があります。限界を超えてしまうと対応できなくなり、清算したいと考えるようになります。これには SNS 時代特有の背景があると言えます。フォロワーがほしい、いいねがほしい、などと考えているうちに収拾がつかなくなり、ついにはアカウントを削除することになります。

リセットがすべて悪とは言い切れませんが、急に連絡を絶ち、先生や友だちからの呼びかけにも返信しないといったことは、迷惑をかけるのみならず、自ら孤立を招くので、やめましょう。悪いリセットをすることになってしまう前に、毎日少しの時間でいいので「脱スマホ」をしてください。通学中は風景を見ましょう。そして、友だちと会って、くだらない話（ストレスを感じなくてよい話）をするのが効果的です。

参考　https://www.ktv.jp/news/feature/231213-resetkaisetu/　☞