



# 泉が岡

平成 28 年 7 月 22 日  
宮城県塩釜高等学校

## 8月

30日(火)西キャンパス

## 9月

- 6日(火)西キャンパス
- 9日(金)東キャンパス
- 16日(金)東キャンパス
- 20日(火)西キャンパス
- 23日(金)東キャンパス
- 30日(金)東キャンパス

### 申し込み先

担任または  
カウンセリング担当の先生へ

自宅に自分あての小包が届きました。差出人は不明です。受け取った時、みなさんならどのような考えが浮かぶでしょうか？

- A. わあ、誕生日も近いし、友達からのサプライズプレゼントだ！
- B. いったい誰だろう。新手の詐欺？

同じ出来事に対しても、AとBのようにその人ごとに考え方（受け取り方）は異なります。

では、A. B. それぞれの考えかたの時にはどのような気持ちや行動につながるでしょうか。

	A	B
考え	わあ、誕生日も近いし、友達からのサプライズプレゼントだ！	いったい誰だろう。新手の詐欺？
感情	喜び、幸福感	不安、恐怖感
体の反応 行動	興奮 小包を開けてみる	筋肉の緊張や冷や汗 小包は開けずに捨てる

考え方によって、感情や体の反応、行動に違いがあることが分かります。考え方と感情、体の反応、行動には密接なつながりがあります。

もしも特定の場面でいつも同じような感情や行動をとりがちで悩んでいたりと変えたりしたいときには、その直前に頭に浮かぶ考えを変えることも解決への一つの方法です。（感情や体の反応を変えようとしても難しいものです。感情は湧いてきてしまうものですし、体の反応を意識的にコントロールすることは難しいことです。）

しかし、私たちには、考え方のクセのようなものがあります。放っておくと川が流れるように自然に考えが浮かんでいつものように流れていきます。まずは自分の考え方のクセに気づき、考え方のバリエーションを広げていきましょう。はじめのうちは、慣れ親しんだいつもの考えが浮かぶでしょう。そんな時には『あ、いつものクセが出た。ストップ』と尝试してみることで、その後の感情や体の反応・行動の悪循環へのつながりを止めることができるでしょう。

## 保護者の皆様へ

塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

- ★時間：10：00～16：20
- ★場所：東キャンパス 相談室（1階校長室隣）  
西キャンパス 保健室内カウンセリングルーム
- ★お問い合わせ先：(東) Tel 022-362-0188  
(西) Tel 022-362-1011

