



令和3年5月
港区立港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター

“こころ”のサポーターだより

新学期が始まり、1か月が経ちました。1年生の皆さんは、初めての中学校生活が始まり緊張したことでしょう。2年生、3年生の皆さんは学年が上がり、新しいクラスの雰囲気慣れることにドキドキしながら過ごしたことでしょう。

今回は、「考え方のクセ」と、その直し方について考えてみました。周りの人と気持ちよい関係を築いていくために意識してみてください。友達と練習しあってみるのもよいと思います。

クセその①: 「0か100思考」

- ・こんなことを言いがち: あの人のが全てが嫌い
- ・こう変えよう: あの人のはいいけれど、ここは嫌い

クセその②: 「全部ダメになる」思考

- ・こんなことを言いがち: 「あの高校に入れば、絶対に幸せになれる」
- ・こう変えよう: 「他の高校でも、幸せに生きる道はある」

クセその③: 「ネガティブ探し」思考

- ・こんなことを言いがち: 「友達からのLINEの返事が遅くて不安」
- ・こう変えよう: 「塾に行っていて忙しいんだろう。私も宿題をやって待てよう」

クセその④: 「～べき」思考

- ・こんなことを言いがち: 「先生は生徒の気持ちに配慮するのが当たり前」
- ・こう変えよう: 「先生も忙しいんだから、生徒の気持ちに気が回らない時もあるよね」

クセその⑤: 「自分のせい」思考

- ・こんなことを言いがち: 「成績が悪かったのは、私の勉強不足のせいだ」
- ・こう変えよう: 「テストで間違えたところを見直して、次のテストで頑張ろう」

参考文献: 日経ウーマン 山王病院心療内科部長村上正人先生の記事を再構成

“こころ”のサポーターの部屋ご案内

場所: 港南中学校校舎2階(職員室後方ドアの前)
開いている曜日: 火曜日・木曜日

困っていること、悩んでいることがあったら、
一緒に考えていきましょう。

保護者の皆さまへ
お子さんに対する心配事や不登校などでお悩みがあれば
ご家族だけで抱え込まず、気軽にご連絡をください。
電話での相談も受け付けています(火曜日・木曜日)

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号: 03-3471-0238 (副校長、学年担当)
“こころ”のサポーター直通電話番号: 03-5462-9100 (火・木)