

ラ・ラ・ラ♪

みなさんこんにちは。平成30年が残り1ヵ月となりました。「今年の漢字1文字」が話題になりますが、みなさんにとってこの1年はどんな漢字1文字になるでしょうか。来年がみなさんにとって「笑」顔の1年でありますように。

さて、12月と1月前半のキャンパスカウンセリングです。もやもやした気持ち、話すだけでも少し楽になると思います。ぜひ利用してみてくださいね。

相談日 12月14日(金) 13:15~16:05

1月11日(金) 13:15~16:05

*授業中の相談は公欠扱いになります

相談場所 カウンセリングルーム1 (本館1階 保健室横)

キャンパスカウンセラー 龍門 ヒサノ 先生



*相談希望の人は、担任の先生か保健室に申し出てください。

*相談内容などについての個人の秘密については厳守しますので安心して相談してください。

*保護者の方も受けていただけます。

～ ストレスを上手にコントロールするポイント ～

「ストレス」と聞いて、プラスのイメージを抱く人はいないと思います。ストレスが少なければ少ない方がいいと考えますよね。でもストレスを怖がる必要はありません。自分の性格や行動パターンに気づき、「一歩成長した自分」になれば、ストレスをセルフコントロールできるようになります。

ポジティブ・シンキング と ネガティブ・シンキング

物事には2つの面があり、2通りの考え方ができます。たとえば、遊びに出かけたいのに、その前に終わらせなければならない課題がある場合、私たちは「この課題があるから、遊べない」とネガティブに考えることが多いものです。しかし別の考え方もできるのです。「この課題が終わったら、遊びに行ける！」と肯定的に考えれば、課題に積極的に取り組むことができるのではないのでしょうか。

さまざまな分野で成功した人たちの自伝を読むと、その人たちに共通するものがあります。それは「物事をすべて肯定的に考える」ということです。これが「ポジティブ・シンキング」や「プラス思考」といわれるものです。物事を肯定的に、よい面をクローズアップしてとらえることができると、ストレスがあっても、それを「よい刺激」としてとらえ、困難を乗り越えるためのエネルギーに変えていくことができます。

「いやだな」と思うようなことがあったときに、「ちょっと待てよ、こんな考え方もできるぞ」と違う側面から考えることができれば、ストレスはかなり軽減されるものです。このような考え方ができるのは、柔軟な心を持っている人でなければ無理ですから、普段から「別の考え方をする練習」をして身につけておく必要があります。

めざせ！ポジティブ・シンキング！！

