

色眼鏡～自分の考え方に気づこう～

新年度が始まり2か月が過ぎました。新しい環境に少しずつ慣れてきた一方で、知らないうちに疲れがたまってくる時期でもあります。6月は、梅雨による気圧の変化や気温の上昇により、体調を崩しやすくなります。朝日を浴びる、軽く体を動かす、こまめに水分をとるなど、無理のない範囲で、日々のコンディションを整えていきましょう。

さて、私たちは日々、多くの情報に触れながら生活しています。例えば、人の表情、周囲の出来事、言葉、SNS上のやりとりなど。しかし、同じものを見聞きしても、その受け取り方は人によって異なります。ある人は励ましと感じた言葉を、別の人は批判と受け取ることがあります。同じ出来事でも、前向きにとらえる人もいれば、そうでない人もいます。

私たちはそれぞれ、自分なりの「考え方のクセ」＝色眼鏡を通して物事を捉えています。このような考え方の傾向は心理学で「認知バイアス」と呼ばれ、誰にでも見られるものであり、以下の6つに分類されます。

- A 先読み（予想屋） ……きっと失敗するに違いない。うまくいくわけがない。
でも、慎重に取り組むことができる。
- B べき思考（カンペキ） ……こうすべき。〇〇しなくてはならない。
でも、物事をやり抜こうとする。
- C 思い込み（いちず） ……いつも〇〇だ。いつも自分ばかり。
でも、迷わず進むことができる。
- D 深読み（メタリスト） ……きっとあの人は〇〇と考えているにちがいない。
でも、周囲への気配りができる。
- E 自己批判（じぎゃく） ……責任や原因は自分にある。自分を責める。
でも、人のせいにはしない。
- F 白黒思考（オセロ） ……いつも完璧でなきゃだめ。好きか嫌いか。成功か失敗か。
でも 判断基準がはっきりしている。

これらのクセは、良い・悪いで分けられるものではありません。状況によっては、自分を助ける力にもなりますし、逆に、考えを狭くしてしまうこともあります。少し視点を変えることで、気持ちが楽になったり、新しい選択肢が見えてくるとともに、他者の考え方や感じ方を柔軟に受け止める力が生まれてきます。

（裏に図化したものを印刷しています。文字が多くて読みにくい人は裏を見てね。）

一人で抱えず迷ったときは、いつでも教育相談課に相談してください。

参考文献「ストレスマネジメント フォーザネクスト」（東山書房）

6月のスクールカウンセラー来校予定日

18日（木）、30日（火）



色眼鏡ってなんだろう？

～自分の考え方に気づこう～

6月は体も心もゆらぎやすい時期



梅雨の影響で
だるさ・頭痛・やる気が出ない…



暑さにまだ慣れていないため
「梅雨型熱中症」に注意！

対策のポイント



朝日を浴びて
体調をリセット



汗をかく習慣
(暑熱順化)をつける



のどが渇く前に
水分補給！

無理をせず、早めの対応を心がけましょう！

同じものでも感じ方はちがう

きれい！



ふつう…



励ました！



「がんばってるね！」

批判かも…



同じ言葉や出来事でも、人によって受け取り方がちがうのは、
私たちが「色眼鏡（自分の考え方のクセ）」を通して
世界を見ているからです。

考え方のクセ（認知バイアス）6つのタイプ

A 先読み（予想屋）

「きっと失敗するに違いない。
うまくいくわけがない。」



どうせ…

👍 でも、慎重に取り組むことができる

B べき思考（カンベキ）

「こうすべき。
〇〇しなくてはならない。」



～すべき！

👍 でも、決めたらやり抜こうとする

C 思い込み（いちず）

「いつも〇〇だ。
いつも自分ばかり。」



どうせ
いつも
こうだ…

👍 でも、迷わず進むことができる

D 深読み（メンタリスト）

「きっとあの人は〇〇と
考えているに違いない。」



👍 でも、気配りができる

E 自己批判（じぎゃく）

「責任や原因は自分にある。
自分を責める。」



自分が
悪いんだ…

👍 でも、人のせいにはしない

F 白黒思考（オセロ）

「いつも完璧でなきゃだめ。
好きか嫌いか。成功か失敗か。」



👍 でも、判断基準ははっきりしている

大切なこと

- ✓ どの考え方のクセも、
良い面とつながっています。
- ✓ 私たちは、この6つのクセから
一人ひとりの個性が作られています。
- ✓ 自分の「色眼鏡」に気づくことが、
よりよく生きるヒントになります。♡

困ったときは、
「別の考え方はないかな？」
ちがう色眼鏡で見てみよう！



いろいろな角度から考えられるようになると、
解決のヒントが見つかるかもしれません。

自分の考えを知って、
毎日をもっと楽に、
前向きに過ごそう！



自分を知ること、相手を理解することにもつながります。みんなちがって、みんないい！