



# スクールカウンセラーだより N03

令和7年6月27日（金）

スクールカウンセラー 佐々木 りえ子

## ネガティブ眼鏡とポジティブ眼鏡

新学期が始まって3ヶ月が過ぎようとしています。定期テストや部活動・各競技会など、いろいろなことをがんばってきたと思います。そんな中で、「うまくいかない」「誰もわかってくれない」「もうどうしようもない」など行き詰まっている人はいませんか。「もう自分にはその選択肢しかない」と悲観的に思い詰めてしまうことを『心理的視野狭窄』と言います。

『心理的視野狭窄』におちいると、自分の問題や失敗など、うまくいかないことばかりに目が向き、よい部分や上手にできていることが見えなくなってしまいます。

そんなとき、無意識にネガティブ眼鏡をかけていることがあります。

例えば疲れているときに友だちに会ったとします。相手が笑って「大丈夫？」と声をかけてくれました。ポジティブ眼鏡をかけている人なら、「ああ、心配してくれてありがたいなあ。」と捉えて、「昨日課題やるのに睡眠不足で。心配してくれてありがとう。」と気持ちを伝えることができると思います。その後の会話もきっとはずむでしょう。



でもネガティブ眼鏡をかけているとどうなるでしょう。「ああ笑われた。きっとひどい顔だと思われたんだな。」と捉えたら、顔を上げることもできないかもしれません。当然その後も何となく気まずいですね。



同じ出来事であっても、とらえ方によって全く違う結果になってしまいます。では、ネガティブ眼鏡をかけている場合どうしたらいいでしょう。

- 1 まずは、自分が『ネガティブ眼鏡』をかけていることに気づくこと。
- 2 自分を少し高いところから眺めてみましょう。

下から見ると高いビルでも、スカイツリーの展望台から見たらちっぽけです。『きっとひどい顔』と思い詰めるのではなく、『昨日は課題を仕上げたから疲れた顔も仕方ない』『わたしががんばった』など、違う見方をしてみるのです。そうすれば「ひどい顔してる？昨日課題がんばったから睡眠不足で。」と言うこともできます。「そうだったんだ。疲れてそうだな。でもがんばったじゃん。」と返ってきたら、不安は一気に吹き飛びますね。

3 なかなか抜け出せないときは、信頼できる人に話してみよう。

4 自分に対してネガティブな言葉が浮かんだときは、『リフレーミング』もおすすすめです。

「やるが遅い⇒何事にも慎重」「落ち着きがない⇒好奇心旺盛で活動的」「落ちこみやすい⇒真面目に考える」「短気⇒判断が速い」みなさんも自分のネガティブをポジティブに変えてみましょう。

## 7月・8月の相談日

|          |             |                                                                                 |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 7月 4日（金） | 14：00～17：00 | ・場所はカウンセリングルームです。<br>・予約を優先しますが、予約が入っていなければ急な相談でも対応します。<br>・時間が合わない場合は相談してください。 |
| 7月11日（金） | 14：00～17：00 |                                                                                 |
| 8月27日（水） | 14：00～17：00 |                                                                                 |