スクールカウンセラーだより

由利本荘市立本荘南中学校
令和８年１１月２６日(木)
伊藤智子・佐藤健吉（文責）

考え方を少し変えると、気持ちや行動も変わる

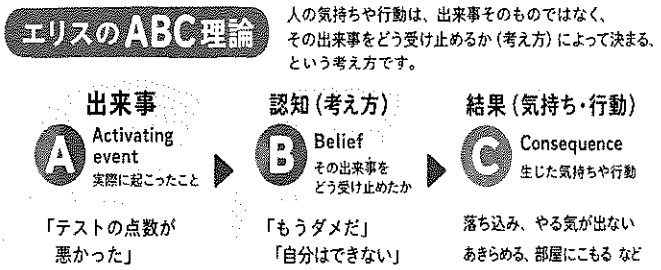
テストの結果が思ったより悪かった。友達の一言が気になった。失敗して「自分はダメだ」と感じた。そんなとき、気持ちが沈んだり、何もしたくなくなったりすることがあります。実は、出来事だけでなく、その出来事を自分がどう受け止めるかによっても、気持ちや次の行動は変わってきます。

「ＡＢＣ理論」で考えてみよう

同じ出来事でも、受け止め方が違えば、その後の気持ちや行動も変わります。



アルバート・エリス
(1913-2007)
アメリカの臨床心理学者



※アルバート・エリス（Albert Ellis）は、アメリカの臨床心理学者で人の悩みや感情は、出来事そのものだけでなく、その出来事をどう考え、受け止めるかによっても変わると考えました。

別の見方はないのかな？



※ 無理に前向きにならなくても大丈夫です。
「つらい」「悔しい」という気持ちを否定せず、少しだけ別の見方も探してみることがポイントです。

＜気持ちが沈んだときの３つの問い＞

① いま、何が起きた？（出来事を整理する）
「絶対にダメだ」、「他の人に迷惑をかけた」と決めつけていないかな？

② 自分は、どんなふうに受け止めている？（考えに気づく）
別の見方はないかな？友だちならどう考えるかな？

③ ほかの見方や、次にできそうな小さな一歩はある？
小さなことでいいので、できそうなことを考えてみよう。

ひとりで考えていると、別の見方が見つからないこともあります。そんなときは、友達、家族、先生、スクールカウンセラーなど、話しやすい人に話してみてください。話すことで、考えが整理されることもあります。

考えが変わると→行動が変わる→気持ちが変わる→からだの感じが変わる