

カウンセリングだより 2023



6月の 相談日

杉山先生 6日(火) 27日(火)
佐藤先生 7日(水) 21日(水) 27日(火)
林先生 2日(金) 9日(金) 16日(金)
23日(金) 27日(火)

お気軽に
ご利用ください

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの佐藤です。
早いものでもう6月。新しい生活にも慣れ、落ち着いてきたころかと思えます。

自分なりに授業や家で集中できるように工夫しているのに、集中できなかったり、慣れてやるべきことがおろそかになってしまったり・・・なんていうことはありませんか？

人は誰でも「思考の癖」があり、無意識でものごとを判断しているため、良くも悪くも同じような思考や行動のパターンになりがちです。改めて自分の思考や行動を振り返り、検証し、よりよく変えられれば一番よいのですが、どうしても自分の思考回路の中で考えてしまいます。

そこでお勧めしたいのが「ちょっとだけ行動を変えてみる」です。「思考の癖」を短期間で変えるのはなかなか難しいものです。あまり深く考えすぎずに「今日は先にお風呂を済ませてしまおう」「たまには好きなことから始めてみよう」という感じで行動を変えてみるのです。やってみたら意外にもプラスの効果があるかもしれません。もちろんうまくいかないこともあるかも知れませんが、いつものパターンに戻せばよいので気軽に試してみてください。

