

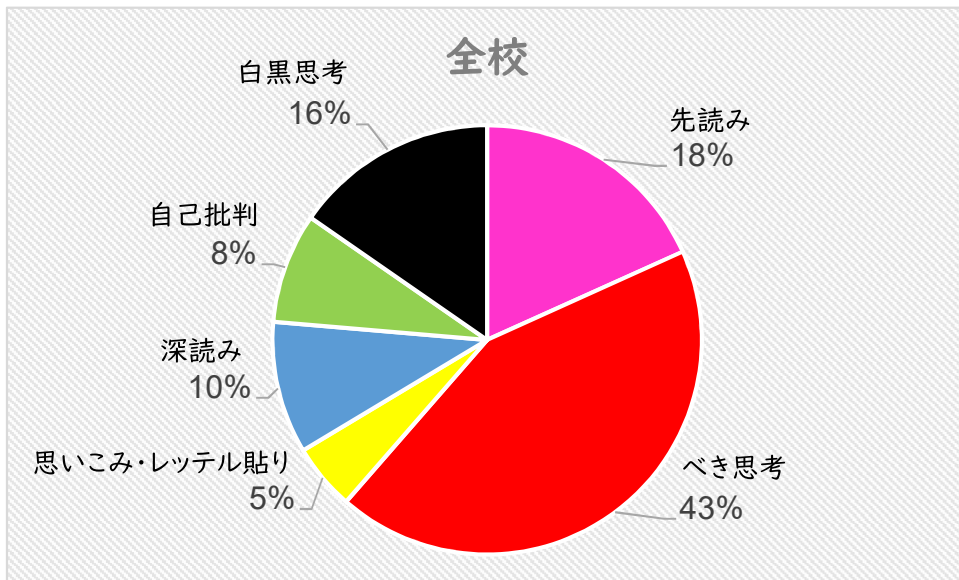


ひだまり

生徒のみなさんへ「ひだまり」は学級やおうちの人といっしょによみましょう

2月7日に学校保健委員会がありました

先日、「自分の考え方のクセを知ろう」というテーマで学校保健委員会を行いました。みなさん真剣に話を聞いて作業に取り組んでくれてとても良い時間になったなと思います。みなさんはどんな「考え方のクセ」がありましたか？自分でも驚くような結果になった人もいれば、改めて自分を見つめ直せた人もいたのではないのでしょうか。色々な考え方があることを知ると自分と違う考え方をする人を受け入れることができるようになるかもしれません。また、ストレスが溜まる原因が「自分の考え方のクセ」のせいだとしたら、一度立ち止まって考え直すこともできます。これからの生活にこの授業が役に立てばいいなと思います。みなさんの結果をグラフにまとめてみたので確認してみてください。



この学校には「べき思考」のクセを持つ人が多い傾向ですね。全学年、このクセがダントツでした。ちなみに私もべき思考でした。

- 1 べき思考
- 2 先読み
- 3 白黒思考
- 4 深読み
- 5 自己批判
- 6 思いこみ・レッテル貼り

べき思考



「こうするべき」「こうあるべき」と考え、自分を縛り付けたり、自分でハードルを上げて追い込んでしまう。

➤意志が強いタイプ。決められたらやり通す強さを持つので、周囲から頼りにされることが多い。

先読み



「〇〇かもしれない」と未来に希望を持っていないような予測をたててしまう。

➤慎重なタイプ。先のことを考えるからこそ、困った事態にならないよう準備をするので、ミスが少ない。

白黒思考



「ゼロか百か」の極端な考え方を。ちょっとしたミスでダメだと思う。

➤ものごとの判断基準がはっきりしているので、スピーディーにものごとを進められる。

深読み



相手の気持ちを一方的に推測して、「きっとあの人は〇〇と考えているに違いない」と相手の心を読んでしまうような考え方。

➤相手の表情を読み取ったり、直接言葉にしないことも察することができるので、気配りのできるやさしいタイプ

自己批判



よくないことが起きると、自分が原因と考えて、自分を強く責めてしまう。

➤他人のせいにしたりせずに「何がいけなかったのか」と原因を振り返ることができる強さを持っているので自分を高めることができる。

思いこみ・レッテル貼り



自分が着目していることだけに目を向けて、根拠が不十分なのににもかかわらず、「いつも〇〇だ」と考える。

➤思い悩むことなく結論を出すので、割り切りがよく、ためらわずに前に進むことができる。