

はっぴーすまいる



令和7年7月17日
上野中学校 ほけんだより No.3 (2年生)

考え方のクセ、あなたはどのクセが強かった？

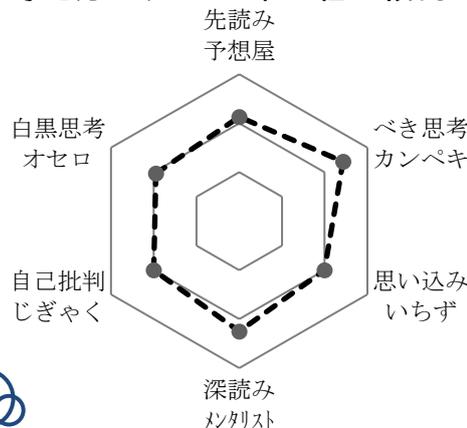
<考え方のクセのパターン>

- A 先読み : 「〇〇かもしれない」「〇〇に違いない」と悲観的な予測を立ててしまうタイプ
- B べき思考 : 必要以上に自分にプレッシャーをかけるタイプ
- C 思い込み : ハッキリとした理由もなく「いつも〇〇だ」「必ず〇〇だ」と考えてしまうタイプ
- D 深読み : 相手の気持ちを一方的に推測して「〇〇に違いない」と心を読んでしまうタイプ
- E 自己批判 : 何か起こると自分が原因と考えて、自分を強く責めてしまうタイプ
- F 白黒思考 : 完璧にできなかった自分はだめ、いつも完璧にしなければならないと考えてしまうタイプ

学校保健委員会として、2年生で同じ内容の授業を担当の先生にしてもらいました。右のレーダーチャートは、あるクラスの結果ですが、ほとんどのクラスが同じような結果でした。自分の考え方のクセが知れてよかったと話してくれた人もいました。

2年生は、自分にプレッシャーをかけるタイプが多いようです。

考え方のクセ 2年〇組の傾向



ネガティブな「べき思考」から、考えの幅を広げ、楽になるためのヒント

- (1) その考えが「その通りだ」と思える理由は？
- (2) その考えと矛盾する事実はないか？
- (3) その考えでいるデメリットはなんだろう？
- (4) この状況で、クラスや個人ががんばっていることやよいことはなんだろう？
- (5) 親しい人が同じ考えで苦しんでいたら、なんとってあげようか？
- (6) この考えから解放されるためには何をすればいいだろう？
- (7) 自分にどんなことを言ってあげると楽になれそう？

ネガティブ感情は誰にでも起きる当たり前のことです。

その考えにとらわれすぎないことが大切です。

<感想>

<p>自分の気持ちときちんと向き合っていくのが大切で、ネガティブな気持ちも悪いことじゃないということを学ぶことができた。</p>	<p>自分の考え方の癖がわかってこれから先その方向でしか考えるのではなくて別の考え方をしてみようと思いました。</p>
<p>自分のクセがわかった。ネガティブは悪いことじゃないんだなと思った</p>	<p>結構自分の感情に対しては理解してるつもりだったのに自分が思ってることと真逆の感情が自分だと知って少し驚きでした。</p>
<p>自分はこの授業を受ける前までは、ポジティブな方だと思っていたけど、Bのべき思考の「必要以上に自分にプレッシャーをかけるタイプ」だと知り、驚きました。なので、これからはものの見方を少し変えてみて、自分で考えた基準が当然だと思わず、具体的な結果に目を向け、解決策を考えていきたいと思いました。</p>	
<p>人によってネガティブな感情の感じ方が違うことを知って、また自分のネガティブな感情の対処すべき手段が見つかったのでこれからも生かしたいと思いました。</p>	
<p>自分の考え方を知ることができ他の考え方も知ることができたから視点を広げることができました。ネガティブにならないようにしようと思った。</p>	
<p>私は「～べき思考」で、とても共感が多く、授業としてもとても楽しかったです。自分の考え方が目に見えてわかったので、これから自分に合ったストレス発散法などを見つけたいと思います。</p>	



くどいようですが、「これくらいなら」「自分は関係ない」ではなくなっています。犯罪につながります。加害者、被害者にならないために、以下の5つのことは覚えておきましょう。



悪口やうわさ話を書き込まない



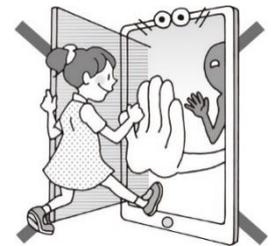
自分の身体の写真や動画を送らない



自分や知り合いの個人情報を載せない



無断で写真や動画を載せない



ネットで知り合った人に会わない