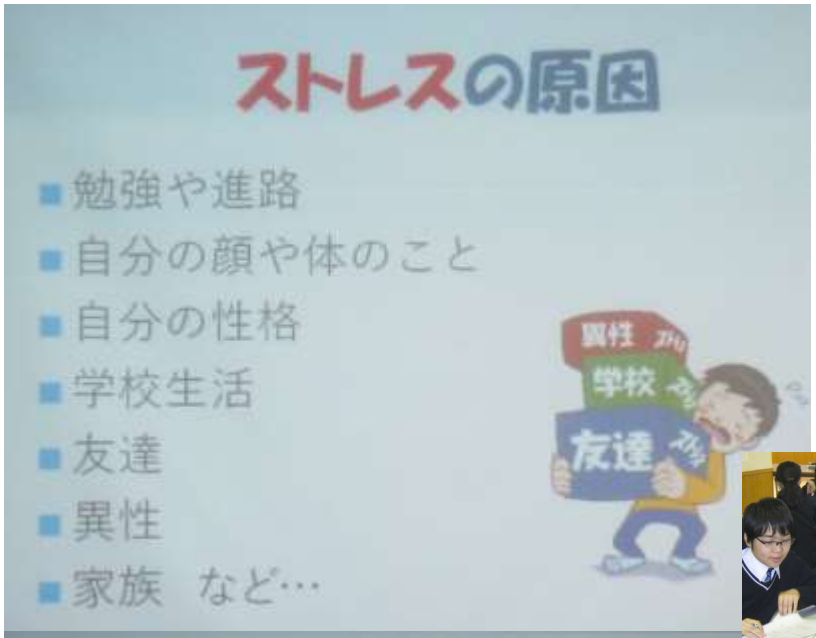
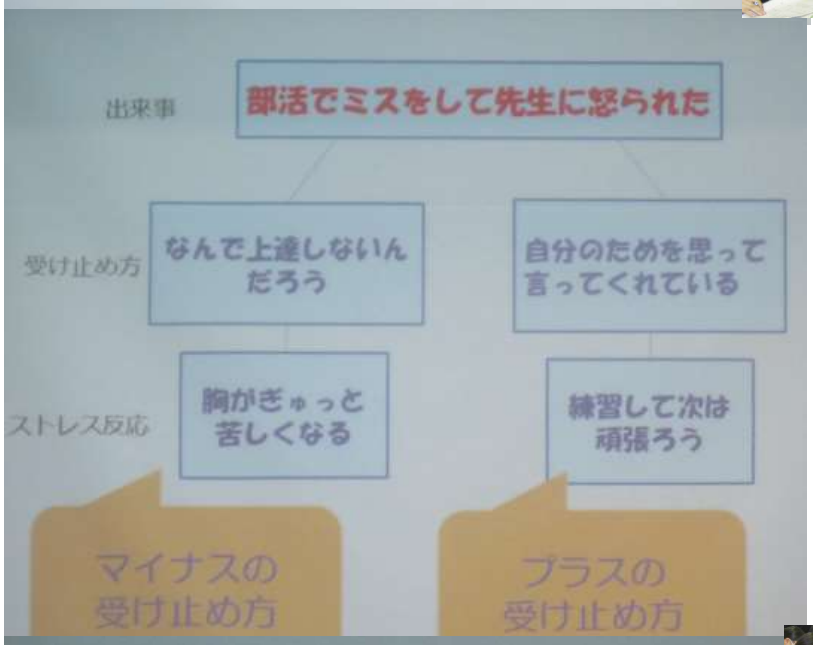
カウンセラーの話（１・２年生）レポート

キャラクターを作って、心の癖を直そう

ストレスを減らすために、自分の心を見つめてみましょう

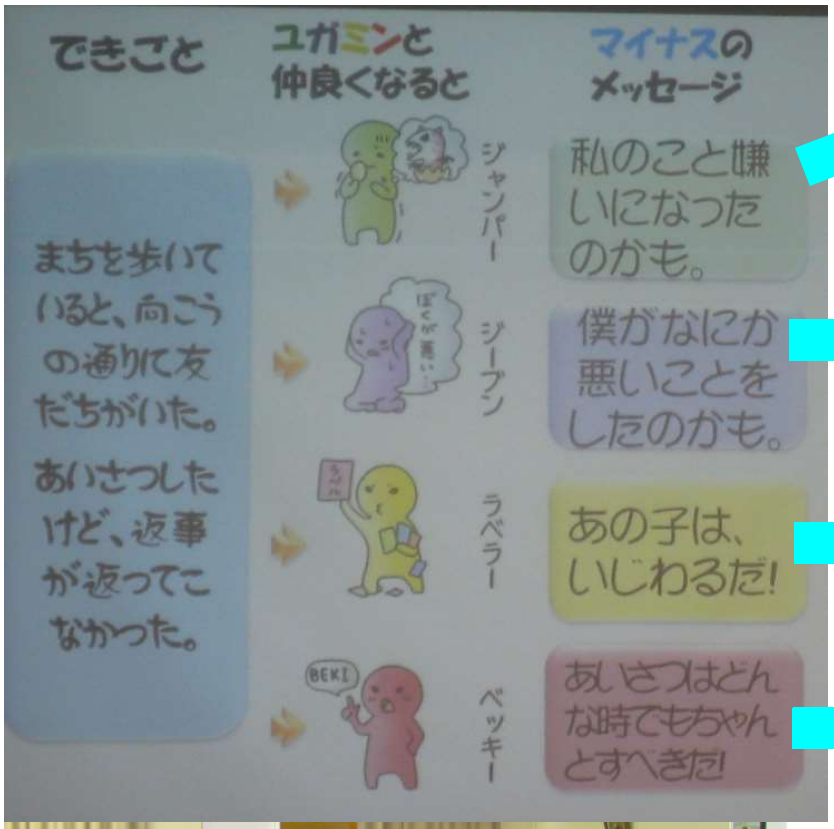


ストレスの原因はいろいろです



プラスの受け止め方ができる方法を考えましょう

心のゆがみを見つけましょう



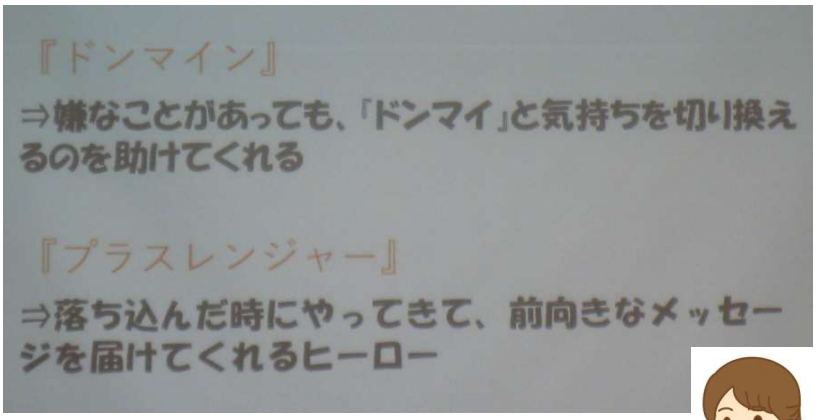
考えすぎです！

あなたは悪いことをしていません！

友達は意地悪でありません

「○○すべき！」は危険な考え方です

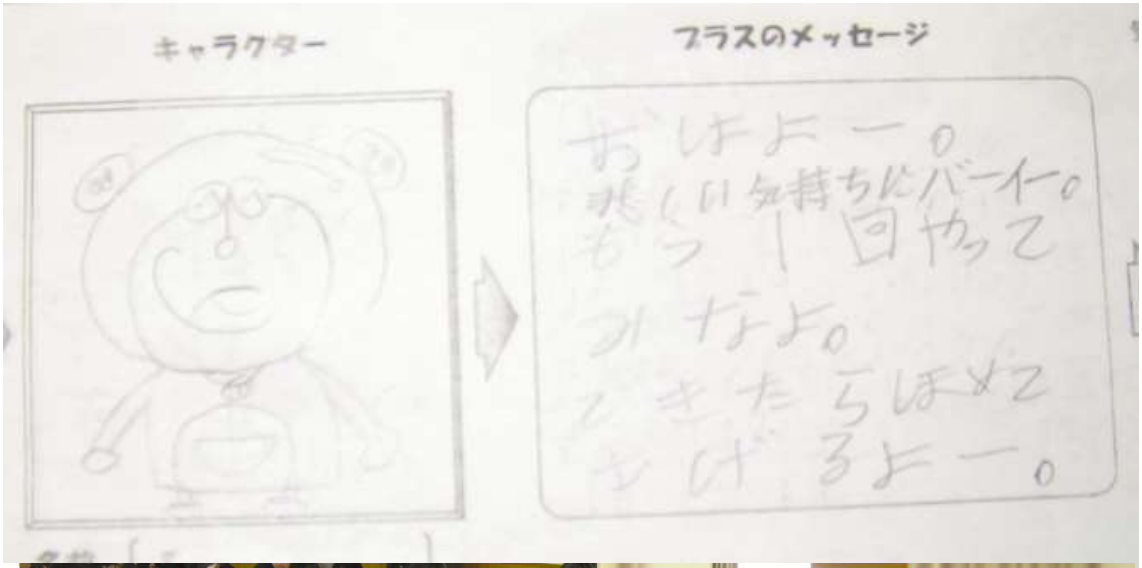
キャラクターを作って、自分の心の癖を修正できるようにしましょう



・「ドンマイン」→嫌なことがあっても「ドンマイ」と気持ちを切り替えるのを助けてくれる。

キャラクターを作って、心の癖を直そう

○生徒が考えたキャラクターの例

★「ジャマイカ」→「じゃーまあ、いっか」と考えることができる

★「ミッシェル」→次は必ず相手に挨拶させて**見せる(ミッシェル)**　などと
相手ができなかったことやらなかったことをやれるように工夫する