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

- 勉強や進路
- 自分の顔や体のこと
- 自分の性格
- 学校生活
- 友達
- 異性
- 家族 など…

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

心にマイナスのメッセージが浮かぶのは、**ユガミン**がいるから!

心のゆがみを見つけましょう

できごと	ユガミンと仲良くなると	マイナスのメッセージ
まちを歩いていると、向こうの通りに友だちがいた。あいさつしたけど、返事が返ってこなかった。	ジャンパー	私のこと嫌いになったのかも。
	シーフン	僕がなにが悪いことをしたのかも。
	ラペラー	あの子は、いじわるだ!
	ベッキー	あいさつはどんな時でもちゃんとしてきた!

考えすぎです!

あなたは悪いことをしていません!

友達は意地悪ではありません

「○○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」と気持ちを切り換えるのを助けてくれる

『プラスレンジャー』

⇒落ち込んだ時にやってきて、前向きなメッセージを届けてくれるヒーロー

- ・「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