

# なら Cocoro レター

5 通目

教育研究所カウンセラー発行

新学期が始まってからもうすぐ 1 か月を迎えますね。自然の景色は桜色から新緑の色へと変化してきましたが、身近な色の変化を感じることはできていますか？慌ただしさから、身の周りの自然の変化に目を向ける余裕がなかった人もいるのではないのでしょうか。

新しい学年が始まると、“友達ができるかな”、“勉強についていけるかな”と不安になったり、緊張したり、“今年こそは〇〇頑張るぞ！”と期待に胸をふくらませたりと、誰もがいろいろな気持ちの高まりを感じやすくなります。今回は皆さんの心のスタイル（考え方の癖）についてお知らせしたいと思います。



## あなたの心のスタイルはど〜れ？

### 「どうせ」さん

口癖は「どうせ〜」。何か始める前から良くない未来を予想し、投げやりな行動になってしまう。変身の合い言葉：「何事もチャレンジ！」

### ネガティブさん

「〜しなあかん」「〜ができていない」と、自分のことを“まだまだ”だと思い、良いことがあっても“まぐれ”と考える。変身の合い言葉：「自分は良くやれている！」

### 完璧さん

とにかく完璧に意味がある！宿題や試験でも完璧にできないと「ダメだ」と自分を追い込んでしまう。変身の合い言葉：「できる範囲のベストをつくせば良い！」

### 白黒さん

どんな時でも良いか悪いか、0か100かの両極端。ちょっとでも友達が違う意見を言うと、“もう味方じゃない”と考えてしまう。変身の合い言葉：「真ん中ってどこだろう？」

### 待ち受けさん

いつも、どこでも待機中。とにかく誰かに声を掛けてもらいたい、誰かに決めてもらいたい。受け身過ぎて嫌な役割を引き受けてしまうことも…。変身の合い言葉：「一歩踏み出すぞ！」

### もりもりさん

“皆にスゴイと思われたい”、“もっと良く思われたい”とつい話を盛ってしまった時、時には行動がエスカレートすることも。変身の合い言葉：「ありのままの自分が一番イケてる☆」



あなたはどの心のスタイルに当てはまった？スタイルは1つとは限らないし、この他にも色々なスタイルがあるよ。  
“自分の心のスタイルを知りたい！”、“自分の心のスタイルで困っている”という人は、学校のスクールカウンセラーや、下記にお知らせする窓口気軽に相談してみてくださいね☆



今年度も皆さんの相談をお待ちしています。

どんなことでも、まずは誰かとつながるところから始めてみませんか？

『あすなるダイヤル』  
0744-34-5560(通話料必要)



『24時間子供SOSダイヤル』  
0120-0-78310(通話料無料)



『悩みならメール』

soudan@soudan-nara-mail.jp

『ならCocoroライン』  
今年度も実施予定です。  
詳細が決まり次第お知らせします。

しばらくお待ちください。

