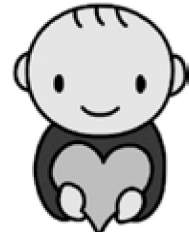


こころらぼ
こころのラボレーション



スクールサポーター
(臨床心理士)
小林 真理

こんな見かた

していませんか？(1)

人は同じものを見ているのに、違うとらえ方をすることがあります。皆さんもそついった経験をされたことはありませんか。



右のイラストを見てください。ガラスのコップに水が入っています。これを見て、「まだこんなに入っている」ととらえていることも、「もうこれしか入っていない」ととらえることもできます。どちらのとらえ方が「いい」とか「悪い」ということではないのですが、とらえ方はその時々気分や状況、その人の

性格などによって違ってくるはずですが、違いがあることは問題ではないのですが、私たちは自分でも気づかないうちに「とらえ方のクセ」で、物事や相手をみていることがあります。どんなクセがあるかというところ、実際の事実や相手のことを「自分のとらえ方」や「自分のみかた」で悪い方向やネガティブな方向に歪めてとらえてしまう場合が多いようです。

例えば、相手や物事の欠点や気に入らない部分だけに焦点をあててしまう「ダメダメ色メガネ」があります。このクセのある人は、客観的にみれば、いい出来事やいい兆しがあるようなことでも、欠点や悪いところばかりがクローズアップされてしまいます。ちょっとした欠点であっても、それが全てのようなとらえ方をされてしまえば、それを覆すのは大変なことですね。

ダメダメ色メガネ



悪い出来事しか見えなくなる

良いところを無視する



ますますできない、耐えられないという気持ちにさせる

同じようなクセで、「良いところを無視する」というものもあります。日常生活の中で「良かったこと」を見つけないというのには難しいこともあります。特に家族だったり、親子だったり、身近な人に対してはそうです。でも、老若男女みんな、小さなことでも何かに挑戦したときに、完璧ではないけど「うまくいったかも」と思っているようなときに、一声「よかったです」と言ってもらえれば嬉しいものです。過剰に褒める必要はありませんが、良いところを伝えられるとモチベーションも上がりますし、元気もです。逆に良いところを無視され続けると、やる気が減ってしまいますよ。次回以降も、他の「クセ」をご紹介します。何気ないことですが、自分のとらえ方のクセを見直してみるのもいいかもしれませんね。

『子育て』を応援してください

●臨時職員募集

職 種	保育士
資 格	65歳以下で保育士の資格を有する方
採用期間	平成31年3月31日(日)まで (6か月更新可)
勤 務	7時30分～19時 (シフト制)
休 日	週休2日 (休日出勤あり) 年末年始
給 与	日額 8,050円 手当 120,750円/回 (12月)
待 遇	通勤費支給(規定有) 社会保険加入

●パート・登録保育士募集

時 給	1,000円 (7時30分～8時30分および、 16時30分～19時 100円上乘せ)
資 格	65歳以下で保育士の資格を有する方
採用期間	平成31年3月31日(日)まで (6か月更新可)



【問い合わせ】

こども教育課 児童係

☎45-8672