

占い師のような考え方



悪いことが起きそう、
という不安を強める

こんな見かた
していませんか？(2)

今月も「とらえ方のクセ」について触れていきます。前回は、悪い出来事しか見えなくなる「ダメダメ色メガネ」と、やってもやっても評価してもらえず、耐えられない気持ちにさせる「良いところを無視する」というクセ2つをご紹介しました。ここで紹介できるエピソードは限られています。今回も、それぞれ思い当たることがあるのではないのでしょうか。

最初にご紹介するのは、「占い師のような考え方」です。これは、まだ起きていないことを「悪い方に」予想したり考えたりして、自分自身が不安になったり、誰かをも不安に巻き込んでいくような見え方のクセです。例えば、一度失敗したことに対して「また同じように失敗してしまうのではないか」と心配になることは理解できることなのですが、その心配が過剰すぎて「自分には嫌なことばかり起きる」「うまくいくわけがない」と、一度の失敗が未来の全てのような考え方になってしまう、行動を起こす前から消極的になってしまったり、悲観的になり落ち込みやすくなってしまうようなことです。他にも、自分の心配が強すぎて、子どもや家族の言動に対して「大丈夫？」と何度も何度も声をかけすぎて、相手のためを思って言っているはずなのに、自分の心配や不安を相手に押し付けることになってしまい、相手をイラっとさせて、結果としてお互いに嫌な気持ちになってしまふ、といったようなことです。

次にご紹介するのは「読心術師のような考え方」というとらえ方のクセです。これは、自分が自分のことを悪く思っているに違いない、と勝手に決めて

読心術師のような考え方



他の人が自分に対して
悪いことを考えていると想定する

けてしまうようなものです。例えば、知り合いに声を掛けたのに、たまたま相手に聞こえていなくて返事が返ってこない。「何か気に障ることした？」「あのこと？このこと？」と思いを巡らせ、「だから自分を害したのに違いない」「だから避けられているに違いない」と、相手や事実を客観的に確認することもなく、自分の「とらえ方のクセ」だけで、相手との心の距離を遠ざけてしまい、実際の関係をも悪くしてしまうようなものです。

自分はモヤモヤするばかりです、相手からすれば「なんのことがさっぱりわからない」ということになりますよね。

このように、「自分のとらえ方のクセ」だけで、「同じ出来事でも変わるものなのですね。」

『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(さらに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円上乗せ)
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 (さらに6か月更新可)

「保育士」職場復帰支援のご案内

保育士資格を持っているけど、少しブランクがあって自信がないというあなたへ

★保育園で体験実習(年間通じて、随時受け入れ可能)

町内4保育園で体験実習を受け入れます。希望する園に申し込んでください。

日時、時間調整は直接園に相談してください。お待ちしております！

軽井沢東保育園 ☎42-3808 軽井沢南保育園 ☎45-6516 軽井沢西保育園 ☎45-1984 軽井沢中保育園 ☎45-5557

【問い合わせ】 こども教育課 児童係 ☎45-8672