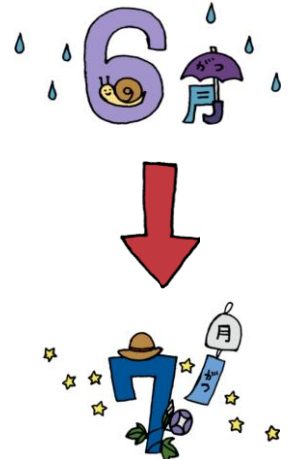


カウンセラーだより

2026年 7月号
町田市立忠生中学校
相談室 カウンセラー 高橋・中村

皆さん、こんにちは！いよいよ梅雨の時期に入りましたね。定期考査が終わり、ひと息
ついている人も多いのでは？いよいよ1学期最大行事、合唱コンクールの練習がいよいよ
ラストスパートを迎えていると思います。いろいろな取り組み方があると思います。どうぞ
悔いのないように、頑張ってくださいね！



みんなの心にひそんでいる…「ユガミン」のお話

みなさん、こんなことはありませんか？

- テストで80点取った⇒「20点取れなかった」と落ち込む
- 友達からラインの返事が来なかった⇒「嫌われたかも」と不安になる
- 先生に注意された⇒「自分はダメなんだ」と思ってしまう



出来事そのものは変わらないのに、“その出来事をどう受け取ったか”によってその人の気持ちが変わる、
ということがあります。心理学では、この考え方のクセを「認知のゆがみ」と呼んでいます。

今回のお便りでは、この「ゆがみ」をわかりやすく教えてくれる本(下記に出典源を記載)を参考に、みな
さんが持つ“考えのクセ”について一緒に考えていきます♪

8匹のユガミンを解説！(『マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニングブック(竹田伸也)』より)

人にはそれぞれ持ちやすい「考え方のクセ」があります。そのクセ自体は悪いものではありません！そし
て、クセは誰にでもあります。ですが、そのクセによって必要以上に落ち込んだり、悩んだり、行動できな
くなくなることがあります。その本ではそのクセを“ユガミン”というキャラクターで紹介しています。クセは誰
にでもあるものなので、まずは自分がどんな“ユガミン”を持ちやすいのか？それをみていきます。

“ユガミン”たちは全部で8匹。今回は5匹の“ユガミン”をご紹介します♪

①シロクロン:物事を「白か黒か」で決めて完ぺきを求めるのが得意

シロクロンは「100点をとらなきゃ失敗」「失敗したら自分はダメだ」など、完ぺきでなければ
納得できず極端になりがちです。少しでも満足できないと「自分はダメ」「これは失敗」と自分
を責めてしまいます。その結果、なかなか自信が持てません。



②ベッキー:自分や人に対して「〇〇するべき」「～しなきゃ」と考えるのが得意

ベッキーは「もっと頑張るべきだった」「失敗してはいけない」など自分を追い込みがち。
ルールに縛られてガチガチになったり、自分や人の失敗が許せません。その結果、怒りや緊
張を感じやすくなります。



③ジューブ:悪いことが起こると自分とは関係なくとも“自分のせい”と思うのが得意

ジューブは“なんでも自分のせい”と思い込みます。例えば友達の間接悪かたりすると、



「私が何かしたのかな？」と思ったり、必要以上に自分に原因があると思い込んで自分を責めます。何か悪いことがあると自分のせいになるので、どんどん自分が嫌いになってしまいます。



④パンカー：一度だけの事を「いつも」「絶対」と広げるのが得意

パンカーは一度のできごとを「いつも」「絶対」とすぐに広げてしまいます。例えば「1度失敗したから絶対失敗する」「Aからこう思われた。みんなもそう思ってるに違いない」などずっと悪いに感じ、「やってもどうせ無理」と気持ちが落ち込んでしまいます。

⑤ジャンパー：すぐ結論に飛びつくのが得意

ジャンパーは十分な証拠がないのにすぐに結論に結び付けます。友だちからの返事が遅いと「自分は嫌われてる」、覚えてたのことを間違えてしまったら「役に立たないと思われた」など、極端な結論に結び付けがちです。その結果、よくない未来を先読みするようになり、気持ちが不安定になってしまいます。



いかがだったでしょうか？8匹のうち5匹のユガミンをご紹介しました。5匹のうちだと、皆さんはどのユガミンが出やすいでしょうか？大事なのは、ユガミンは決して悪者ではないということです。誰の心にもユガミンはいます。問題は、ユガミンの声を「事実」と思い込んでしまうことです。もし、最近落ち込んだことがあったら「今、どのユガミンが出てきているのかな??」と考えてみてくださいね！
次回は残り3匹のご紹介と、「ユガミンとの上手な付き合い方について」お届けします♪どうぞ楽しみに！



《保護者の皆様へ》

子どもだけでなく、大人にもユガミンはいます。「ちゃんと育てなければ」「もっと頑張らせなければ」「親として失敗してはいけない」…そんな思いから不安になったり、自分を責めたりすることがあるかもしれません。また、子どもたちは安心できる相手がいることで自分の考え方を少しずつ広げていくことができます。お子さんと一緒に「今どんなユガミンがいる？」など、ぜひご家庭でも「ユガミン」を共通言語にして頂いて、会話を楽しんでいただければと思います。気になることがありましたら、お気軽にご相談いただければと思います。スクールカウンセラーへの直接のご連絡は水曜日か木曜日をお願いいたします(相談室直通番号:042-791-6653)。なお、カウンセラー不在時や面接時には対応できません。緊急の場合は、職員室(042-791-0821)までご連絡ください。

7月の勤務予定



月	火	水	木	金	土	日
		7月1日	2	3	4	5
		中村	高橋			
6	7	8	9	10	11	12
		中村	高橋	合唱コンクール		
13	14	15	16	17	18	19
		中村	高橋	終業式		
20	21	22	23	24	25	26
海の日						
27	28	29	30	31		

