

カウンセラーだより

2026年 9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！長い夏休みが終わりました。今年も暑かったですね～。楽しい時間を過ごすことができたでしょうか？さて、2学期早々から定期考査や、大事な行事が入ります。夏休みモードを切り替えて、良いスタートを切りましょう♪



みんなの心にひそんでいる…「ユガミン」のお話 VOL.2

前回のお便りではみなさんの心にひそむ「ユガミン」のお話しでした。

【前回の復習】

- ラインの返事が来ない⇒「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

これらの出来事は変わらないが、“その出来事をどう受け取ったか”

で気持ちが変わる。この考え方のクセを「認知のゆがみ」と呼ぶ。人にはそれぞれ持ちやすい「考え方のクセ」があってクセによって必要以上に落ち込んだり、悩んだり、行動できなくなることがある。

今回はこのクセを“ユガミン”というキャラクターで説明した本を紹介し、8匹の“ユガミン”のうち、5匹の“ユガミン”をご紹介しました(①シロクロン:物事を白か黒かで決めがち②ベッキー:自分や人に「〇〇するべきだ」と考えがち③ジブーン:悪いことは「全部私が悪いんだ」と思いがち④パンカー:悪いことが起こると「いつも」「絶対だ」と広げがち⑤ジャンパー:すぐ悪い結論に飛びつきがち)。今回は、残り3匹の“ユガミン”をご紹介して、“ユガミン”とうまく付き合う方法をお伝えします。



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)

⑥ラベラー:物事や人に「〇〇だ」と否定的なラベルを貼るのが得意

ラベラーは「私はできない」「あの人は私を嫌ってる」「私のことなんてどうでもいい」などあらゆるものに否定的なラベルを貼ると、そのラベルをなかなかはがしません。そのラベルから浮かぶイメージに振り回されて冷静な判断ができません。



⑦マグミニ:自分の短所は大きさとらえ、長所は小さく見積もるのが得意

マグミニは周りから見るとささいなことなのに「もうダメだ」「自分が情けない」と受け取り、逆にほめられても「こんなこと誰でもできる」「できて当たり前のこと」などと低く見積もります。結果ささいなミスを大げさととらえたり、自分の良いところをポジティブに評価できません。結果、気持ちが落ち込みやすくなったり、モヤモヤした気持ちがなかなか晴れません。



⑧フィルタン:“自分フィルター”をかけて悪く受け取るのが得意

フィルタンは“自分フィルター”が強く悪く受け取るのが大好きです。例えば苦手な人から話しかけられてる時は何も思わないのに、その人がちょっとでもそっけないと“あ、やっぱり



私を嫌ってるんだ！”と思います。悲観的なフィルターを通して自分や物事を見ることで、結果すべてが悲観的に見えてしまうので、いつも気持ちが暗くなってしまいます。



ユガミンとうまく付き合うには??

ユガミンたちはいなくなりません。誰の心にもいます。皆さんだけでなく、大人の中にもいます。大事なのは、ユガミンの言葉をそのまま信じないことです。例えば、友達から返事が来ない時、「きっと嫌われた」とジャンパー君が言うかもしれません。でも、本当にそうでしょうか？相手がたまたま忙しいだけかもしれません。また、大会で1度ミスした時に「また次も絶対失敗する」とパンカーがささやいたり、「やっぱり私はダメなヤツ」とラベラーが話したり、試合で負けたら「全部私のせいだ」とジーブンがつぶやくかもしれません。そんな時は「あれ？これはユガミンかな…」と一度立ち止まる！そして他の見方を探しましょう。考え方は一つではありません。それに気づくことできっとあなたの心を軽くしてくれるはずです！

紹介したユガミンはみんなの心にあります。ユガミンが出てくることは悪いことじゃありません。困らせるためではなく、心を守ろうとして現れることがあるからです。でも、その声を「事実だ」と思い込みすぎると不安になったり、自分や相手を責めて苦しくなります。そんな時は「これは本当かな？」「他の考えもあるかも」と自分に聞いてみてください。



そして、一人で考えているとユガミンはどんどんと大きくなる傾向があります。

必ず、周りの信頼できる人に話してみてください。話すことできっと新しい見方が見つかります！ぜひ自分の中のユガミンとうまく付き合ってみてくださいね♪

《保護者の皆様へ》

認知のゆがみ(ユガミン)は子どもだけでなく大人にもあります。お子さんが否定的なことを話した時は「そんなことないよ」と否定するより「どうしてそう思ったの？」と気持ちを聴いていただくと、安心感につながります。ご家庭でも様々な考え方に目を向ける機会にしていいただければ幸いです。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にお願いいたします(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。緊急時は、職員室(042-791-0821)までご連絡ください。

9月・10月の勤務予定



月	火	水	木	金	土	日
	9月8日	9	10	11	12	13
		中村	高橋			
14	15	16	17	18	19	20
		中村	中間考査			
21	22	23	24	25	26	27
敬老の日	国民の休日	秋分の日	高橋			
28	29	30	10月1日	2	3	4
		中村	高橋			
5	6	7	8	9	10	11
		中村	高橋			
12	13	14	15	16	17	18
		中村	高橋			
19	20	21	22	23	24	25
		中村	高橋			
26	27	28	29	30	31	
		中村	高橋			