

○2学期が始まりました

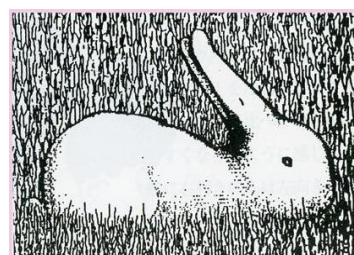
暑い夏休みでしたね。楽しく過ごせたでしょうか。引き続き不安の消え去らない中での始業となっていますが、2学期もよろしくお願いします。少しでも楽しい日々を、一緒に作っていきましょうね。

長い2学期、行事など楽しみに張り切っている人もいるでしょう。2学期長いなあと、ゆううつな人もいるでしょう。世の中の動きも様子を見ながらゆっくり、ゆっくり。こちらも気構えせずにできることからゆっくりやっていきましょう。

○物の見え方

右の絵を見てください。何に見えますか。ある動物です。そうそう。でも本当に？ちよっともう一度見てください。違うものに見えたでしょ。

だまし絵（図地反転図形）といって、一つの絵が見えているときもう一つは見えない、もう一つを見ているとき他方は見えなくなっています。どちらが最初に見えるか人それぞれだし、どうしてもどちらかだけ見えちゃう人もすぐに両方見える人もいます。



では、こちらの絵はどうでしょう。ペットボトルに水がある！

でも「あれ、これしかない、残念！」 それとも「まだこれだけある、やった！」 同じものを見て、見る人によって、また同じ人でも見るときの状況によって変わります。 ポジティブな人？ ネガティブな人？ 山登りの中盤だった？ もうすぐお家につくところ？ 水に見えるかもしれないし、甘いサイダーに見えるときもあるかもしれない。

○考え方の癖

同じものをパッと見ても考え方は人それぞれ。

いろんな出来事に遭遇したときにどう感じるか人には考え方の癖があるとアーロンベック（精神科医、1960年代提唱）は言います。

① 0 か 100 か（白黒思考） ②一般化のしすぎ ③マイナス思考化 ④すべき思考 ⑤レッテル貼り

「もうダメだ！全部やめる」「これだから大人は！」「いつも私ばかり」すぐ言ってないですか。「なんだかずっとうまくいかない」それはやってくる出来事に対する考え方に癖がついちゃっているのかも。

どの考え方も個性の一つでそれぞれ良いところもあると思いますが、ついそう考えてしまう、それで苦しくなっている人は自分の考え方の癖を意識してみたらどうでしょう。普段の生活上の選択に影響したり、周りの人に心配させたり、心身の病気を招いていることあるかもしれません。ちょっと見方を変えてみればいいのだけれど、癖だから、自分では気づきにくいかもしれません。癖になっちゃっている考え方を意識することも、もう少し楽になりたいところも、誰かに話してみるところから。一緒に考えられたらいいなと思っています。