

こころの **ほっ** と通信

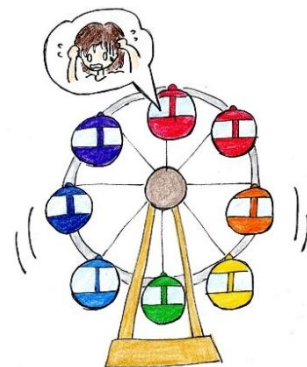
2026年度 6・7月号 発行：武庫川女子大学附属中高 カウンセリングルーム



出口のある考えと出口のない考え

～悩みを解決につなげるために～

何か気になることが1つあったら、そこから考えが繋がって、どんどん心配になっていくことはありませんか？たとえば、Aさんが友達グループとしゃべっていて冗談を言ったところ、Bさんの表情がくもったような気がしました。その後も普通に話はしましたが、なんとなくBさんに避けられているような気がします。家に帰ってからも気になって、Aさんは考えます。「自分がきっとBさんの気にさわることを言ったのかな」「いつも自分は人を怒らせることを言うてしまう」「明日から口をきいてもらえなくなったらどうしよう」「これからも自分は人とうまくやっていけないかも」、考えれば考えるほど悪いことばかり頭に浮かびます。夜もよく眠れないまま、次の日学校に向かいます。



学校で、同じグループのCさんがAさんに「顔色悪くない？大丈夫？」と声をかけました。Aさんはたまたま自分が気にしていたことをCさんに話しました。Cさんは「じゃあBさんに聞いてみたらいいじゃん。」とあっさり言います。「やってしまったことや、まだ起こってないことを気にしても仕方ないし。」というのがCさんの考えです。Aさんは思い切ってBさんに聞いてみました。確かにBさんは気を悪くしたのですが、直接もやもやした気持ちをAさんに伝えることができ、お互いすっきりしました。

Aさんの考えは、出口がなく、ぐるぐる回っている状態です。観覧車から降りられずに回り続けているようなイメージですね。こんな時は悪い考えにとりつかれやすく、過去や未来のことを思い悩んで、現実の解決に目が向かなくなりがちです。Aさんの場合、「自分が気にさわることを言った」という過去のことにとどまらず、「いつも自分は人を怒らせる」とさらに過去のことまで引き出しています。「明日から口をきいてもらえなくなる」と未来を悲観し、「これからも」と先の未来まで決めてしまっています。

Aさんのように、ストレスを感じたり、うまく対処できないときには、誰でも考えがぐるぐる回ってしまうことはあります。けれど、ぐるぐる考えても解決には向かいにくいので、思い切って観覧車から降りるイメージで、出口のある考えに切り替えられるといいですね。やり方はいろいろありますが、今回のAさんのように、思い切って行動に移すことや、自分とは違うCさんの助言を受けていつもと違う行動を取ってみるのも解決の一つの方法です。また、相手に直接言えない場合でも、時間をおいたり、距離をとって客観的に見ることで、考え方が変わるかもしれません。

私たちは、出口のない考えにはまっている時、余裕がなく、自分の状態に気づきにくいものです。気づくことが出口への第一歩ですが、一人で気づくのはなかなか難しいと思います。うまくいかない時にはカウンセリングルームも利用してください。今の状態に気づいて変えていけるよう、一緒に考えていきたいと思います。

★カウンセリングルームへの申込方法（くわしくはパンフレット・武庫女アプリを見てください）

①カウンセリングルーム1（科学館1階）の掲示板にある「面接予約表」を見て、来たい日時に○印をつけてください。

②武庫女アプリ→学校生活→カウンセリング→予約

③担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。予約した日時・カウンセリングルームに来てくださいね。＊相談場所 カウンセリングルーム1（科学館1階） カウンセリングルーム2・3（記念体育館1階）

★性格検査、職業レディネス（自分の興味を知ろう）など、4人までなら一緒にできますので、来てください。