

相談室だより

・性格は変わる？変わらない？

皆さんは、自分をどういう性格だと思っていますか？
色々とでてくるかもしれませんが、今まで一度くらいは自分の性格を変えたいと思ったことはありませんか。さて、性格は変わるのでしょうか、変わらないのでしょうか？

・ライフスタイルとは？

ここで、以前よくテレビや本で紹介されていたアドラー*心理学の考え方をご紹介しますと思います。アドラー心理学では、性格のことをライフスタイルと表現します。これは性格と同義で、その人のものの見方や感情、思考、行動パターンの総称です。ライフスタイルは自分で選び取り、作りあげたものです。アドラー心理学では自分が持っている性格の使い方を換えることで、性格が変わると考えるようです。

*アルフレッド・アドラー オーストリア生まれの精神科医



・WhyからHowへ

ひとつの例として、アドラー心理学ではWhyからHowに換えてみることを薦めています。例えば自信がない人が失敗するとさらに自信を失ってしまいます。しかし、ここで「なぜこんな失敗をしたのか」ではなく、「どのようにすれば失敗しないのか」に換えてみます。目的(未来)に視点移すことで、ネガティブな思考回路を断つことができるというのです。

いかがですか？

いいなと思った方はお試しあれ 



保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側
TEL 0467-54-3818(直通)
月～金 9:30-16:30
(昼休み11:30-12:30)
相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます