

こんにちは! 私はずっと趣味を持ってなくて困ってたんですが、最近カメラを買いました! よくその辺の道端のお花を撮っているんですが周りから、あやしい人かと思われてないかとても心配です! もし私を見かけても、あたたかい目で見てくださいね♪



## 【いつまでも考え込んでしまう「反すう」について】

反すう (Rumination) とは、あることについて何度も繰り返し考え続けることを指します。例えば、友達と学校で楽しく会話した後に家に帰って、「なんで私あんなこと言っちゃったんだろう」とか「友達が言ったことって私のことかな…」と何時間も考え込んでしまい、頭から離れないことを、反すうといいます。反すうには①自分から「次はこうしよう!」と考えて解決に向かう**自分を助ける反すう**と②考えずに過ごそうと思っても自動的に頭に浮かんでくる**自分を苦しめる反すう**があります。



「なんであんなこと  
言っちゃったんだろう」



「よし! 次は同じことを  
繰り返さないようにしましょう!」

### ①自分を助ける反すう



「友達が言ったことって  
私のことかな・・・」



「きっと私のことだ・・・  
私のことをバカにしてるんだ」

### ②自分を苦しめる反すう

②**自分を苦しめる反すう**が長期間続くと、夜眠れなくなったり、これまで楽しいと思っていた活動が楽しいと感じなくなることがあります。そんな時は、**気づいて、受け容れる方法**を試してみてください。今、自分が考え込んでいることに、気づいて、「そりゃあんなことあったから考えるのも仕方ないよね」と自分を認めてあげることで、反すうから少し楽になることがあります。**大切なのは考え過ぎないようにすることではなく、つつい考えてしまう自分を受け容れることです。**だから、目の前に考え過ぎる人がいたら「考え過ぎだよ! 気にすんな!」と声をかけるのではなく、話を聞いてあげて、「そう考えるのも仕方ないよね。無理に考えないようにすると、余計辛くなるよ」と声をかけてみてください。

6月は8日、15日、22日  
7月は6日、13日、20日に学校にいます。



「反すう」が自分で対処できなくなったら、いつでも相談しにきてくださいね。