



【担当：心理相談室】

## \* \* “思い込み?”のおはなし \* \*

### \*クイズ

今日は太郎くんの誕生日。大きな丸いホールケーキを買ってきました。8人で食べたいのだけれど、大きさが違うとケンカになってしまいます。ナイフを直線で3回しか入れていけないときに、どうやって切ったらぴったり8等分できるでしょうか？

「直線で」「3回」だけしか切っちゃいけませんよ。



### \*それって、もしかして思い込み？

これは、私たちの「思い込み」を利用したクイズです。私たちはさまざまな場面で勝手に思い込んで決めつけているものです。

「友人と駅で待ち合わせすることを決めたのに、北口と南口に分かれて待っていて会えなかった」  
「いつも赤い服を着ているので情熱的な人だと思ったが、実はとてもシャイな人だった」  
「関西出身なら面白い人だろう」 … など

対人場面でも、思い込みによる“すれ違い”はしばしば起こりますね。

### \*どうして「思い込み」がおきるのでしょうか？

「思い込み」が作られる過程はいくつかあります。例えば、初対面のときの相手の体型、髪型、服装、声の調子から「神経質そう」「話しかけやすそう」とイメージを抱くことがありますよね。

※裏面もあります

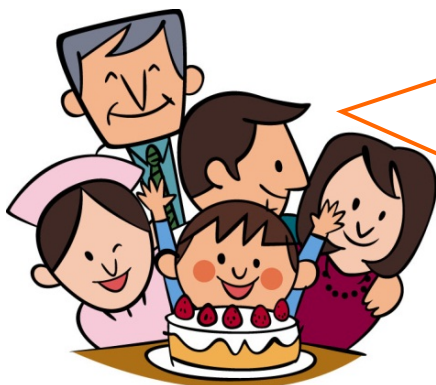
他にも、出身地、職業、家族構成（末っ子だから甘えん坊）などの情報や、噂話から相手の性格を決めつけてしまうこともあります。さらに、「駅での待ち合わせ」のように、自分の経験から思い込んでしまうこともあります。

### \*まずは気づくことから！

イメージを作ることや思い込みによって、相手との関係を築きやすくなることもあります。なによりも、私たちは「**思い込み**」やイメージを作をやめようと思っても、相手の印象を持つことを避けることができません。うまくいっているときは変える必要はありません。トラブルが起こったり、どうもうまくいかないな、と思うときには発想の転換が必要です。

まずは、**私たちは勝手に思い込んでしまうということに気づくことが大切です。**

### \*クイズのヒント・・・



“丸いホールケーキの切り方に対する「思い込み」を捨てる那么简单です…！？”

答えは、次号で発表します

### ★こんな思いこみのクイズもあるよ

ある小学校で、昼休みに先生と生徒 10 人で鬼ごっこをしていました。  
3 人の子供がつかまりました、つかまっていない残りの子供は何人でしょう？？  
(答えは最下段)

### ○心理相談では・・・

心理相談では、対人関係のトラブルや、子どもの発達についての相談、ご自身が抱える問題や病気についての心の整理を一緒におこなっています。日々の生活の中で、うまくいかないな、と感じることがありましたら、自分で発想の転換を試みる方法もありますが、他の人と相談することで、別の見え方や解決方法が見えてくるかもしれません。



**\*取り上げて欲しい病気や検査、質問等がありましたら、投書箱やよろず相談窓口にお願いします、随時取り上げていきたいと思っています。**

【監修：ふれあい編集事務局】

**先生と生徒の思いこみクイズ 答え 0人～6人（先生が一人とは限らない）**