

三次市立吉舎中学校相談室便り

# こころの整理箱 No. 2



スクールカウンセラー 小村 緩岳

こんにちは。スクールカウンセラーの小村緩岳（おむらやすたか）です。

体育祭も終わり、一息ついている頃でしょうか。小村はあいにく体育祭本番を観覧することはできませんでしたが、予行を観ることができました。暑いなか、協力し合いながら、それぞれが役割を自覚して行動している姿は大変素晴らしかったです。本番もきっと小さい成功を心に残せたのではないかと思います。

今後もいろいろと行事や取り組みがあると思いますが、学年に応じて異なるハードルがあり、乗り越えるにはそれぞれの努力と工夫はもとより、仲間との協力・協働が大切だと思います。ぜひ、小さい成功体験を積み重ねてほしいと思います。

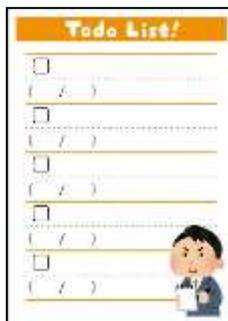
困ったこと、悩みごとなどがあったら、一人で抱えることなく、遠慮なく声をかけてください。保護者の皆様からのご相談をお待ちしております。

## やる気と行動～15分アタックのすすめ

勉強や手伝いなど、取りかかりにくいことをなかなか行動に移せない、ということありませんか？ 私もよくあります。そんなとき、「やる気が出るまで待つ」というのは逆効果。実は、「やる気」は「行動」することで強まるものなのです。でも、行動の目標がいきなり「全部やろう！」「完璧にやろう！」だと、先が長いので出鼻をくじかれてしまいます。つまり、「やる気を行動に移す」には「適切な目標作り」がとても大切なのです。

そこで、例えばまず「15分だけやってみよう」とハードルを下げて、とりあえず「始めるきっかけ」を作るという方法があります。名付けて「15分アタック!」。15分が難しければ、10分でも5分でもOKです。そして、続けられそうならそのまま続ければいいのです。1日5分でも毎日なら5分×365になります。

仮に、できなくても気にする必要はありません。「できなかった」と自分を責めることは、むしろますます先延ばしを強める結果になることもあります。「できなかった」のは「自分」ではなく「環境の問題」ととらえて、できそうなタイミングを探したり、課題の設定を変える、誰かに協力を求める、など、達成するために役立ちそうないろいろなアイデアを考えて、再トライすればいいのです。



そして、たとえわずかでも、うまくいったら自分をほめてあげましょうね！

## コミュニケーションは元気の素！

「口から入った食物が体を作るように、耳から入った言葉が心を作る。」

上記はかれこれ15年くらい前に、スポーツドクターの辻秀一氏の講演でお聞きした言葉ですが、大変感銘を受けました。相手にかける肯定的な言葉には、人を成長させ、能力を発揮させる力があるということです。

また、言葉には、人にかける言葉と自分にかける言葉があります。つまり、コミュニケーションには「人とのコミュニケーションと自分とのコミュニケーション」があるということです。自分とのコミュニケーションは少しわかりにくいかもしれませんが、あまり自覚はないかもしれませんが、人は自分に対しても声をかけているのです。したがって、自分に対して肯定的な言葉をかけることは、自分を成長させ、能力を発揮するためにとても役立つことなのです。そして、そんな言葉を人にもかけることができると、人間関係の構築にも役立つでしょう。では、肯定的な言葉として、どんな言葉が浮かびますか？



例えば、次のような言葉です。

責任感が強い、ルールを守る、がんばっている、思いやりがある、やさしい、おだやかだ、親切、さわやか、世話好き、人助けをする、癒し系、落ち着いている、友好的、人を批判しない、こだわらない、サッパリしている、マイペース、温かい、面倒見がよい、努力家、フェア、人づきあいがよい、人の意見をよく聞く、明るい、チャレンジ精神が強い、活発、控えめ、前向き、スポーツが好き、協調的、素直、がまん強い、心が広い、積極的、自分の意見を言える、勉強が好き…。

ほかにも、もっとたくさんあるでしょう。自分も人も元気にするコミュニケーションのために、このような肯定的な言葉をたくさん知っておいて、それを自分や人に対して使うように心がけるといいですね。

## スクールカウンセラーご利用について

スクールカウンセラー勤務日（水曜）に合わせて学校までご連絡ください。

### ◇勤務日（1学期分）

6月 | 1日（午後は吉舎小）、8日（午後は八幡小）、22日（午後は吉舎小）、29日（午後は八幡小）

7月 | 6日（午後は吉舎小）、13日（午後は八幡小）、27日

◇相談場所：吉舎中学校または吉舎小・八幡小相談室

◇勤務時間：10:00～16:45

◇相談受付：各学校まで事前にご予約くださいますよう、お願いいたします。

☎ 吉舎中(0824)43-2115 / 吉舎小 43-2049 / 八幡小 43-2090