

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です。5月をむかえ、さわやかな風に適度な日差し、勉強、スポーツなどにいい季節になってきました。

一方、疲れが出やすい時期でもありますので、睡眠や食事など生活習慣を整えてセルフケアも忘れないようにしていただきたいと思います。皆さんの健康に役立つよう相談に応じます。カウンセリングはお気軽にお申し込みください。

〇（まる）をつけてこころを元気にしよう！

〇といったら、正解・成功・ほめられ体験・承認・肯定・・・などなど、要するに「〇」は成功体験なので、×よりも当然〇の方が気分いいですよね？

心にとって「〇」がつくことはとてもいいものです。だから、自分に「〇」をつけることは、それだけで心を守って元気になるために役立ちます。



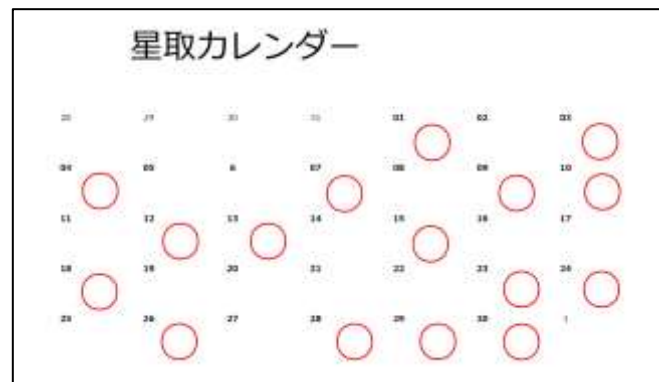
◎自分に「加点」していこう！

これはいわゆる「加点法」の考え方ですね。試しに**見える化**してみると、〇の効用がなお顕著になるでしょう。

◎星取カレンダーをつけよう！

例えば、カレンダーに一日全体を通して、いい日なら〇をつけてみると、〇が増えるほどに気分が上がり、元気が出ることに気づくかもしれません。ちなみに、〇がつきそうにない日だったとしてもわざわざ×はつけません。

×は「減点法」になるので、気持ちは落ち込みがちになり不安も高くなりがちでしょう。むしろ、ほんの小さい、ミクロな「〇」を見つけましょう。



「〇なこと」に焦点を当てて、「成功を体験した日」という印象を記録として残して、忘れないようにすることが大事です。

「成功体験」の記憶は、気分だけでなくやる気を向上させて実際の行動にも影響するとされています。どんな小さなことでも、成功体験を積み重ねることは、次の成功のきっかけになるのです。



なかなか「〇」が見つからないときは ～ 〇を探すコツ

「〇」と評価できるハードルを下げてみましょう。例えば、いつものことがいつも通りにできたとしたら、それも

「〇」です。いつものこととは、勉強や部活だけでなく、掃除とか洗濯とかのお手伝い、趣味とかペットの世話とか、さらに言えば、風呂に入るとか歯を磨くとか、早寝早起きとかでもいいのです。「これはできたことなんだ」と思って**最小の成功体験**（「できたこと」「やれたこと」）を探してみましょう。

これは評価を甘くするというのではなく、できたこと・やれたことをある意味、**正しく評価する**ということです。また、人に対しても「〇」をつける（いいところを見つける）ことは人間関係のためにもとてもいいことです。

自分にも人にも「〇（まる）」をつけるという**気持ち**をいつももってほしいと思います。

※今回も読みいただきありがとうございました。



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）

5月 | 10日, 17日, 24日 (PM 吉舎小), 31日 (PM 八幡小)

6月 | 7日 (PM 吉舎小), 14日 (PM 八幡小), 28日 (PM 吉舎小)

7月 | 5日 (PM 八幡小), 12日 (PM 吉舎小), 19日 (PM 八幡小), 26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