



こころの整理箱

No. 7



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。「こころの整理箱第7号」をお届けします。寒い日が増えてきました。風邪も流行っているようです。睡眠をしっかりとって、寒い中でも少し運動すると免疫力も上がります。

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、相談はどうぞお気軽にお申し込みください。保護者の皆様からのご相談もお待ちしております。

未来志向の思考法 ~いま時間の活用~

皆さん、それぞれが目標や夢を持っていると思います。それを達成することは簡単ではないでしょうけど、「いま」の取り組みや行いが未来を作ることは間違いありません。何かに真剣に取り組むことは投資（貯金）と同じです。少しずつ積み立てれば、将来にはまとまった財産になっているでしょう。

何をするかは人それぞれです。学習かもしれませんし、スポーツかもしれませんし、何か他のことかもしれません。どれにしても今日、何かをした時間と労力は、未来を形作るための土台になっています。そのことを忘れず、将来の自分のために「いま」の時間を使いたいですね。

【いま時間を効果的に使うコツ】

- 目標を決める**: 願望や課題という大きい目標を達成するために何をしたらいいのか、小刻みで具体的な行動を決めましょう。その際できるだけ、何のための目標や行動なのか（何のためにがんばるのか）、その理由も考えておきましょう。
- 失敗に対して「寛容」になる**: 反省や振り返りは大切ですが、できるだけ速やかに気持ちを切り替え、自分を責めることなく「次にうまくいく方法」を考えましょう。自分を責めることは、自分を追い詰めて「ヤケクソ」や「無力感」をもたらします。「自分」ではなく「方法（やり方）」を変えるという意識が大切です。
- 勝って兜の緒を締めよ**: うまくいったならそこで自分をほめます。ただ、そこで終わるのではなく、次もうまくいくようにがんばる理由を再び考え、必要なら目標を設定しなおして新しいスタートラインに立ちましょう。これを継続することで最終的な目標が近づいてきます。
- 意志を強く**: 上記のような考え方で着実に行動することを「意志が強い」と言います。「意志の強さ」は将来的な成功につながります。

未来志向で考えるためのヒント



人は普段、「何気なく」考えているものですが、「意識的に」考えるタイミングがあります。

例えば、左の図の中に何が見えるでしょうか？

「何が見えますか？」と問われなければ何も見ようしないかもしれません、問われればそこに「何か」を見ようとするものです。人の心は、「問われたこと」に対して（答えには個人差がありますが）、何か答えを見つけようとするものなのです。

当然、未来志向のことを問われたら、未来志向な答えを見つけやすくなります。

【目標や夢に向かう未来志向の質問】

例えば、次のように自分に問いかけてみたとしたら、どんな答えが出てくるでしょうか？ 何も答えが出なくてもそれはそれでOK。「考える」ということが大切です。

- 前に比べて「よくなってきたなあ」と思うことは何ですか？
- 今いる状況から一步前進できたとしたら、周りの人は何を見てそれに気がつくでしょうか？
- スタート地点を0、目指すことが実現したところを10とします。今はいくつくらいですか？ そこまでの過程で特に役に立ったことは何ですか？
- 今の状況に関する満足度は、何%くらいですか？ 何が変わればそれが上がりますか？
- あなたが進む方向を変えてよいとしたら、どのような可能性が開けますか？
- 最後の最後はどうなっていることを期待したいですか？
- あなたが目指していることが、うまくいくと思える理由を3つあげるとしたらなんですか？
- そもそも根本的なところでは、何を目指しているのだと思いますか？
- 今この状況で「それ」があれば一步前進するのに役立つものは何ですか？
- あなたの取り組みが成功した時に、誰に感謝したいですか？ どのように伝えたいですか？

慣れてきたら、友だちや家族にも問いかけてみてはどうでしょうか？ そんな関係はとても素敵ですね。今回もお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

◇勤務日(水曜日)

11月26日(PM 八幡小)

12月3日, 10日(PM 吉舎小), 17日(PM 八幡小)

1月7日(PM 吉舎小), 14日, 21日(PM 八幡小), 28日(PM 吉舎小)

◇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(小学校 13:45~16:45)

◇相談受付: 勤務日に合わせて、各学校まで事前にご予約をお願いいたします。

お気軽にご相
談ください