

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、さわやかな風に温かい日差し、勉強、スポーツなどにいい季節になってきました。

とはいえ、無理はしすぎず睡眠や食事など生活習慣を整えて心と体をケアすることも忘れないようにしていただきたいと思います。皆さんの困りごとや心配事について相談に応じます。カウンセリングはお気軽にお申し込みください。

心の揺らぎを小さく保つコツ ～いいこと探しで気分UP！～

気分が落ち込んだ時、心が揺れ動くとき、「いいこと探し」はとても推奨される「こころのサブリ」です。

【意外と見つけにくい「いいこと」】

「いいこと探し」をすると気分の改善に役立つのは、心理学やカウンセリングではよく知られていますが、肝心の「いいこと」があまり見つからない、という方もおられます。そうした方に詳しくお聴きしてみると、「いいこと」を結構大きいことに設定しているため、「いいこと」があったのに気づかず「スルー」している場合や、「いいこと」の判定が厳しくなっている場合がよくあります。また、単純に「忘れて」しまっていることも、よくあるのです。

そもそも「いいこと」とは何でしょうか？ たとえば、抽選に当たった、テストの点数が上がった、部活でよい成績を収めたなど、「快い気分」を感じる出来事や行いと言えるでしょう。ただ、「たまにしかない大きいこと」だけを「いいこと」に設定すると、「たまにしかいいことがない」ということになってしまいます。

【ほんの小さい「いいこと」を探そう】

ここで述べたい「いいこと」とは、（人がどう思うかではなく）自分の感覚や価値観で、たとえ小さくても「快さ」を感じられる出来事や行いのことです。いつもの日常生活の中で出会うほんのちょっとした「いいこと」です。

例えば、「信号に差し掛かったときに赤信号がタイミングよく青に変わった。」「バス停へ行ったらたまたま行先のバスがやってきた。」「買いものへ行ったら欲しかったものが割引価格でお得に売られていた。」「給食で好きなおかず

が出た。」「昨夜はいつもよりぐっすり眠られた。」「宿題を早めに終わらせた。」「いつも通り友達と楽しく過ごすことができた。」というようなことです。

その程度でいいのです。気持ちの中にちょっとした「快さ」が生じているとしたら、それに1つ1つ気づくことが大事です。

そうして、「いいこと」すなわち「快さを感じる出来事や行い」の「感度を上げていきましょう。そうすれば、気持ちの中にちょっとした「快さ」が生じたときに、それに自然に気づくことができます。

【ポジティブ感情へフォーカス】

毎日のほんの小さな「いいこと」への気づきと、それによるポジティブ感情に注意を向けることは、日々の生活や環境、接する人々へのやさしさや感謝の気持ちをもたらししてくれるでしょう。それは「自分へのやさしさ・思いやり」をもたらし、自分の気分を安定的に保ち、さらには学習やスポーツなどのパフォーマンスを上げるのにも一役買ってくれることが期待できます。

ただ、先にも書きましたが、そうした小さい「いいこと」は、けっこう忘れやすいものです。それをできるだけ思い出せるように、「いいこと」があったらメモなどをとっておくのもいい考えです。

ここで、私からの質問です。「昨日の生活のなかで出会った最も小さい『快い出来事』は何でしたか？」 ぜひ考えてみてください。

そして、一日に1度と言わず何度でも、『さあ、今日はどんな小さい「いいこと」に出会ったかな？』と自分に尋ねてみましょう。皆さんの「いいこと」が増えることを願っています。 ※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 | 15日、22日（PM 八幡小）、29日（PM 吉舎小）

6月 | 5日、12日（PM 八幡小）

7月 | 3日（PM 吉舎小）、10日（PM 八幡小）、17日（PM 吉舎小）、24日

8月 | 28日

◇相談場所：吉舎中学校または吉舎小学校、八幡小学校相談室

◇勤務時間：10：00～16：45（小学校 13：45～16：45）

◇相談受付：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 43-2580 八幡小 43-2026