



三次市立吉舎中学校相談室便り

こころの整理箱 No.5

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5号」をお届けします。夏休みも終わり、2学期を迎えました。それぞれ思うところもあると思いますが、心穏やかに過ごしてほしいと思います。相談はくれぐれもお気軽にお申し込みください。

パフォーマンスを最適化する3つの方法

1. 「やることリスト」と「やらないことリスト」を作る！

以前のお便りでも書きましたが、「目標を細分化」して「スモールステップ」で計画すると、意欲の向上や行動の活性化に役立ちます。これによってやることを明確化し、「To do(やること)リスト」を作成して、壁に貼るなど目につきやすいようにしておく効果的です。その一方、スマホやテレビのような、やることの阻害要因を見つけ、「Not to do(やらないこと)リスト」を作成、To do リストと同じように掲示しておくとともに効果的です。リストを「切り替えスイッチ」として、うまく使いましょう。

2. 「先送り」をしない！

To do リストを作っても、先送りしてしまうこともあるでしょう。苦痛なことよりも目の得(楽)を取ってしまうことは誰にもありますが、人にはそれをコントロールする力があります。それは将来的な成功に大変重要な要素とされています。

【先送りをしないための2つの心得】

- **まずやってみる:**「やる気が出るまで待つ」のではなく、まず始めることです。実は、モチベーションはアクションによって高まっていきます。「やる気が出ないな」というときでも「まず5分だけやってみよう」とアクション優位で考えましょう。
- **自分をほめる:**達成しなかったことを考えるよりも、達成したことについて、どんな小さいことでも自分をほめましょう。これが次のモチベーションになります。

3. 感情をコントロールする

つらいとき、悲しいとき、泣きたいとき、イライラしているとき、またはうれしいとき、楽しいとき、など、人はいろいろな出来事に出会って、いろいろな「感情」を経験します。どの感情であってもそれが「悪い」ということにはなりません。ただ、感情は人の行動やコミュニケーション、そしてパフォーマンスにも影響するので、感情に飲み込まれないようにうまく扱うことが大切です。

感情と感情のコントロール

例えば、「怒り」は重要な感情ですが、「怒り」に飲み込まれてしまうと「怒り」自体が「ストレス」となって自分の体の働きに害を及ぼすこともありますし、また、八つ当たりや暴力など、つい人に対して害を与えてしまうこともあるかもしれません。それらによるマイナスな影響は大きいので、そういうリスクを減らすためにも、怒りをうまくてなずける方法を知っておきましょう。そこで今回は、「怒り」をコントロールするための「アンガーマネジメント」について簡単に解説します。

【アンガー・マネジメント】

1. まず、「怒りをコントロールする」と決意しましょう。
2. 最も大事なものは、飲み込まれる前に「怒り」に気づくことです。そうすれば対処できる可能性が上がります。そのためには…、
 - 「怒り」のラベルと「体の感覚」を結びつける練習をしましょう。
 - ✧ 大体的場合、怒りは体の反応を伴っています。よく、「腹が立つ」とか「頭に来る」といいますが、それは体の反応を表していて、私たちはその状態に対して「怒り」というラベルを付けています。ラベルを付ける前の体の感覚に注意深いほうがうまくいきます。
 - ✧ 自分にとって「怒り」が起こりやすい条件を見つけて、(例:嫌なことがあったときなど具体的に)その感覚を覚えておくといいです。
3. 怒りを体の反応としてとらえておけば、体の反応の沈静化を図ることで比較的容易に対処ができます。
 - 体の反応は時間によって落ち着いていきます。時間を稼ぐことで、怒りは過ぎ去る場合が多いです。次のような方法で時間を稼ぎましょう。
 - 呼吸を整える、水を飲む、場所を変える、体を動かす…等々。

以上、簡単ですが、参考にしてみてくださいね。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～お気軽にご相談ください～

◇勤務日(水曜日)

9月24日(PM 八幡小)

10月1日, 8日(PM 吉舎小), 15日(PM 八幡小), 22日(PM 吉舎小), 29日(PM 八幡小)

11月5日, 12日(PM 吉舎小), 19日, 26日(PM 八幡小)

◇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。

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