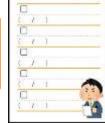


三次市立吉舎中学校相談室便り

こころの整理箱

No.



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と効果的です。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さらに効果的です。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 先の得(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ですので、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…,
 - - 大体の場合, 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よいです。
- 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。
 - **本** 吉舎中(0824)43-2115/吉舎小 43-2049/八幡小 43-2090