



三次市立吉舎中学校相談室便り

こころの整理箱

No.3



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。

「こころの整理箱第3号」をお送りします。早くも夏本番ですね。夏休みも近づいてきました。熱中症にはくれぐれも気をつけて、小さいことでも目標や計画をたて、長期的な展望をもって活動に取り組みましょう。

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、遠慮なく声をかけてください。保護者の皆様からもご相談をお待ちしております。

小さく成功して大きい成果を手に入れよう！

人はそれぞれ少なからず成長しているものです。身体測定をすれば1年ごとに身長が伸びていることは確かですが、日々、身長が伸びていることを実感することはないでしょう。成長は「少しずつ」が当たり前なので、自分自身ではなかなか気づかないということですね。

ただ、言えることは、小さい成長の積み重ねが、半年、1年後の確かな成長をもたらしているということです。それは学習でも何でも同じことが言えます。

小さいステップの成功を大切に、日々の生活に着実に取り組みましょう。

スモールステップで成功するためのコツ

- ◇ 達成を焦らず、長期目標と短期目標をはっきりさせる。
 - 目標を細分化して続けるという意識を持つ。(例えば 5分×365日：1日5分の努力でも1年積み重ねると大きい成果になります。)
 - あまり「完璧」を目指さず、直近の結果に一喜一憂しない。
- ◇ どんなに小さい事でも、「できたこと」「できた体験」に目を向けてみよう。
 - プラス要素に注目することは「やる気」を高めて行動を持続しやすくなるので、成功しやすくなります。
- ◇ 失敗を恐れない気持ちを持とう。
 - 失敗は当たり前と思い、あきらめないで続けることが大切です。「そこまでできたこと・やってきたこと」に注目しましょう。
 - また、失敗を「うまくいかない方法を見つけたゾ！」と考えて、何か違う方法はないか考えてみましょう。



目標

(→小村のオリジナル漫画)



気持ちを楽にする考え方～思考は選択できる！～

失敗したり、ストレスや悩みがつのると、人の心は混乱して平常心を失い、「自分はだめだ」とか「やってもムダだ」というような、否定的な考え方や判断をしがちになるものです。しかし、「物事をどう考えるか」によって「気分」も変わるものです。否定的な考えは不安や焦り、悲しみ、怒りなどの不快な気分を強め、さらにしんどさが増すこともあります。

ただ、もしかしたらその考えは「思い込み」なのかもしれません。「思い込み」によって考えが偏るとマイナスな気分の原因になることもあります。「気分と考え」はつながっているのです。

そこで、人間関係や失敗などのストレスでしんどい思いをしているときは、その考えも一つのバージョンと考え、別バージョンの考えに変えてみるとしんどさが減らせることがあります。思考は選択できるのです。例えば…以下のようにしてみましょう。

① 何がしんどいのか確かめる。
 ② しんどさを言葉にしてみる(ムカつく、悲しい、さみしい、めんどくさい…等々)。
 ③ 今、その状況をどう考えているのか、考えてみる。
 ④ それは思い込みではないかと別バージョンを探してみる。
 ※ (例えば、「できないこと」より「できること」を優先して考える、「完璧でなくていい」「ま、いいか」と楽天的に考える、など。)

- ① 何がしんどいのか確かめる。
 - ② しんどさを言葉にしてみる(ムカつく、悲しい、さみしい、めんどくさい…等々)。
 - ③ 今、その状況をどう考えているのか、考えてみる。
 - ④ それは思い込みではないかと別バージョンを探してみる。
- ※ (例えば、「できないこと」より「できること」を優先して考える、「完璧でなくていい」「ま、いいか」と楽天的に考える、など。)

そうして自分に対しても人に対しても、プラスに注目する考え方をすることによって、あえて肯定的な側面を探し、いいところを見つけるようにしてみましょう。心のバランスがとれて楽になることもありますよ。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)

7月9日(PM 吉舎小), 16日(PM 八幡小), 23日

9月3日, 10日(PM 吉舎小), 17日(PM 八幡小), 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)

◇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