



カウンセラー通信 No.5

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 林 正道

朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる季節になりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。目まぐるしかった 10 月も終わってみればあっという間だったような気がしています。俳人の松尾芭蕉は「奥の細道」の冒頭に『月日は百代の過客にして～：（月日は永遠の旅をする旅人のようなもの）』と書いてありますが、“まさにそんなものだよねえ”としみじみしてしまいます。

・セルフトークで気持ちを切り替えよう

「セルフトーク」とは、直訳すれば“独り言”ですが、ここでいうのは、行動や感情の引き金になる“特別な独り言”のことを指しています。人間がこころの中で考えていることは、ほとんどが行動に影響します。例えば、「ダメかもしれない…」などと物事を後ろ向きに捉えてしまうと余計に不安になってしまう。「絶対に負けられない!」と強く思い、結果として極度に緊張し過ぎてしまう、というような具合です。心理面でそういったことは、よく起こります。また、身体面でもおいしい物のことを考えていたら、不意にお腹が鳴ってしまった…。何て場合もありますよね。

◆ 今回のポイント：心の中で考えている言葉が、 今現在の行動や状態を決める!

それほど疲れていない時に「疲れた」「ダルい」と、ついクセでつぶやいていると本当に身体が疲れてくる。そう言われてみれば…と、思い当たる人も中にはいるのではないのでしょうか?同じことをやるとしても、ネガティブな言葉を口にしながらやると余計に疲れてしまう、という何だかもったいないことが生じてくるのです。

重要なのは次のことです。つまり「前向きな言葉を使うことで、心や行動にも前向きな影響を与える」ということになります。セルフトークで前向きな行動や感情のスイッチを押せると、気分や身体も自然とその方向に引っ張られていくのです。

皆さんもセルフトークを使って、自ら「やる気スイッチ」を押してみたいはいかがでしょうか。今月末の中間テストもセルフトークでバッチリ乗り越えましょう!!

※セルフトークを使ってみてもやる気が出ない時、何だかよくわからないけれども元気が出ない時は、勇気を出して学校の先生に話をしてみましょう。保護者の皆様におかれましては、お子様の様子が「いつもと違う」と感じられた際には、遠慮せずに担任の先生までご連絡ください。早期の気付きと連携と見守りが、お子様の学校生活をより良いものにしていくためのサポートの基本になるかと思われます。

・「思いやり算」～人を笑顔にする算数～

さて、皆さんはどんな時に笑顔になるでしょうか。おいしいものを食べた時ですか、テストで良い点が取れた時ですか、それとも友だちと楽しい話をしている時ですか？ 先日、ある店で人を笑顔にする「思いやり算」というポスターを目にしました。これは、以前に AC ジャパンの CM で流れていたものです。

- ・「+」… たすけ合うと大きな力になる
- ・「-」… ひき受けると喜びが生まれる
- ・「×」… 声をかけるとひとつになれる
- ・「÷」… いたわると笑顔は返ってくる

「+」は、助け合うことです。一人ひとりの力は小さいものであっても、仲間が力を合わせ互いに助け合うことで、より大きな力を発揮することが出来ます。「-」は、困っている人のちょっとした事を引き受けてあげることです。誰でもしんどい事や面倒な事は引き受けにくいものです。しかし、進んで引き受けることで互いに喜び合える関係がつかれるのです。「×」は、声を掛けることです。挨拶を含め、優しい言葉や励ましの言葉をかけ合うことによって、互いの心がひとつになれます。「÷」は、いたわることです。漢字では『労る』と書きます。その言葉にはいくつかの意味がありますが、その中の一つに「困っている人に思いやりの気持ちで接する」があります。常にいたわりの心で人に接すれば、相手の心が和み笑顔が返ってくるでしょう。

この CM では、「人を笑顔にする算数。『思いやり算』。ほら、優しいでしょ」と結んでいます。小さな優しさが、人に笑顔を与えます。気配りや心配りが、人と人との気持ちを通じさせます。算数の四則計算では、かけ算・わり算優先のきまりがありますが、「思いやり算」にはそれがありません。「思いやり算」を使うと、誰もが笑顔になれます。出来ることから、取り組んでいきましょう。

・ためこまずに相談

1人で何とかしようとせず、学校の先生やスクールカウンセラー（SC）に相談してみてください。話すことで気持ちが楽になり、良い方法が見つけれられるかもしれません。

カウンセラーの来校日：11月13日（金）・20日（金）・27日（金）、
12月11日（金）・18日（金）、1月15日（金）・26日（火）など

◎相談の申し込みは、担任の先生もしくはSCMの水井先生までお願いします。

保護者の相談も受け付けております。まずは学校までお電話ください。

学校TEL 028（622）6542

※相談の開始時刻は9:30～15:30の間で予定しています。