



# 相談室だより

第8号

令和6年10月24日発行

宇都宮市立陽北中学校  
教育相談部

「相談室だより」は、本校のホームページからご覧になれます。  
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



## セルフトーク①

### ★セルフトークとは？

セルフトークとは、自分の中で繰り返し浮かぶ考えや発想、自然に口にしやすい言葉のことです。セルフトークの具体例は、以下の通りです。

- 「やばい」「まずい」「ダメだ」などのネガティブなつぶやき
- 「いける」「きた」「よっしゃ」などのポジティブなつぶやき



日常のいたる場面で、上記の言葉を自分に対して発していることを**セルフトーク**といいます。

### ★セルフトークの心理的な影響

セルフトークには「**ポジティブ**（肯定的、前向き、積極的）」と「**ネガティブ**（否定的、悪い、消極的）」の2種類があります。

セルフトークの種類によって、メンタルや勉強・部活動等のパフォーマンスに大きな影響を及ぼします。それぞれの心理的な影響は以下の通りです。

- ★ポジティブなセルフトーク…自分に自信が付き、モチベーションが上がっていろいろな活動で成果を上げやすくなる
- ★ネガティブなセルフトーク…自己肯定感が下がり、不安に駆られて行動できなくなる

スポーツ選手は試合前に意識的にポジティブなセルフトークを実践してパフォーマンスを向上させています。一般人でも意識的にポジティブなセルフトークを実践することで**自己肯定感が上がり、活動のパフォーマンス向上が可能**です。

ポジティブ・セルフトークをより効果的に行うために、自分にどんな強みがあるのかを深掘りしていくことも重要です。

## ★セルフトークをないがしろにする末路

セルフトークをないがしろにすると、どんなに頑張っても効果は出ません。

人間は、1日に約4～6万回ほど心の中でつぶやいているとされています。つまり、自分が心の中で発している言葉が「感情」「思考」「行動」に影響を与え、最終的には**自分自身のイメージを形成している**のです。

もし、ネガティブなセルフトークを発し続けるとどうなってしまうのでしょうか？

1. 失敗したことに対して「自分は能力の無い人間だ」というつぶやきをする
2. 「自分は能力の無い人間だ」という思い込みのためになかなか行動に移せない
3. 行動を起こせない自分に対して「やっぱり自分には能力が無いんだ」というつぶやきをする

このように、セルフトークは【出来事→解釈→行動→出来事→解釈→行動→出来事…】というサイクルで自分のイメージを形成していきます。

仮にネガティブなセルフトークのサイクルであれば、「**できない自分、才能のない自分**」が自分のイメージとして定着してしまいます。

ネガティブなイメージが定着すると、なかなか行動を起こせず負のスパイラルに陥ってしまうのです。

## ★ネガティブ・セルフトークから

### ポジティブ・セルフトークに変換するメリット3つ

ネガティブ・セルフトークからポジティブ・セルフトークに変換すると、以下の3つのメリットがあります。

- ① 行動力が上がる
- ② 小さなことで悩まなくなる
- ③ 自信を持てるようになる



次号で、それぞれについて解説していきます。



## ★SC・MS勤務予定★（都合により、予定が変わる場合もあります）

10月				
月	火	水	木	金
7	8☆	9★☆	10	11☆
14	15	16	17	18★☆
21	22☆	23☆	24	25☆
28	29☆	30★☆	31	

★SC勤務日、☆MS勤務日

11月				
月	火	水	木	金
				1☆
4	5☆	6★☆	7	8
11	12	13★	14☆	15☆
18	19☆	20★☆	21☆	22
25	26☆	27☆	28	29☆