



相談室だより

第9号

令和6年11月12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②

～前号のおさらい～

① 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。自己対話とも呼ばれ、心の中だけでなく、実際に声に出して自分に語りかけることも含まれます。

② ポジティブセルフトークとは？

自分を励まし、勇気づけ、自信を高めるようなポジティブ（肯定的、前向き、積極的）な言葉です。

③ ネガティブセルフトークとは？

自分を責め、^{ひげ}卑下し、限界を感じさせるようなネガティブ（否定的、悪い、消極的）な言葉です。



人は意識的なものと無意識的なものを含めて、1日に4～6万回ほどセルフトークをしています。ポジティブな人とネガティブな人との違いは、この1日に何万回もセルフトークしていく中で、ポジティブとネガティブ、どちらのセルフトークの比率の多いかで決まると言っても過言ではありません。

つまり、ポジティブなセルフトークが多い人は心理的にポジティブな人が多く、逆にネガティブなセルフトークが多い人ほどネガティブになりやすいということです。



★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

ポジティブセルフトークを行うと、行動力が上がります。

行動力の根源は「自分はできる」という自信に起因することがほとんどと言われています。なぜなら、人間は自分ができる範囲でのみパフォーマンスを発揮しようとするためです。

セルフトークを通して「自分は優秀なんだ」「今の自分は調子がいい」というポジティブな自分のイメージを持っていれば、自然といろいろなことにチャレンジできるようになるでしょう。ポジティブセルフトークにより行動力が上がっている状態の具体例は、以下の通りです。

- スポーツ選手が試合前に「私は準備ができています」「今日は最高のパフォーマンスを発揮できる」といったポジティブセルフトークを行うことで、自信が高まり、集中力も増す。これにより、実際の試合でのパフォーマンスが向上することがよくある。
- 新しい目標に向かって取り組む際に、「私はこの目標を達成できる」「毎日少しずつ前進している」といったポジティブなメッセージを自分に送り続けることで、モチベーションが維持され、行動力が向上します。例えば、ダイエットや学習計画を継続的に実行する際に役立ちます。
- 難しい課題や新しい挑戦に直面したときに、「失敗しても学びがある」「挑戦することで成長できる」と自分に語りかけることで、恐れや不安が和らぎ、積極的に取り組む姿勢が生まれます。
- 仕事や学校でのプレゼンテーション前に「私はこのプレゼンの内容をよく理解している」「聞き手に価値のある情報を伝えられる」と自分に語りかけることで、緊張を和らげ、自信を持ってプレゼンに臨むことができます。このポジティブ・セルフトークにより、実際に聞き手から高評価を得ることが多くなります。

このように、ポジティブセルフトークを行うと行動力が上がって成功体験も増えるため、さらに行動の範囲が広がってポジティブな循環じゅんかんが生まれます。

② 小さなことで悩まなくなる

ポジティブセルフトークを行うと、小さなことで悩まなくなります。

セルフトークを通してポジティブな自分をイメージできるようになると、必然と当たり前のレベルが上がります。当たり前のレベルが上がることで、ちょっとしたことでも気を取られなくなるでしょう。

例えば、「自分は有能で絶好調だ！」と思っていれば、多少の失敗であれば「こんなはずではない」とあまり気にすることなく、次に失敗しない方法を考えることができるようになるはずで

す。このように、セルフトークによって自分の視座しざ（物事をとらえる際の立場や立ち位置のこと）が上がり、小さなことで悩まなくなります。

ポジティブセルフトークを行うことで、クヨクヨ悩まなくなるのも大きなメリットです。



③ 自分に自信が持てる

ポジティブセルフトークを行うことで、自分に自信が持てるようになります。

ポジティブなセルフトークが繰り返されることで「自分はできる」「今はいい調子だ」という根拠のない自信が形成されます。その自信が新たな行動を生み、大きな成果につながることで、結果として根拠のある自信を持つことができるのです。

ポジティブセルフトークは自分に自信が持てるようになって、行動や思考もポジティブに変化していくという最高のメリットがあります。



～次号に続きます～