



相談室だより

第10号

令和6年11月20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③

～前号のつづきです～

★ポジティブになれる！

すぐに実践できるセルフトークの改善方法と例文

人は無意識下ではネガティブセルフトークに傾く傾向があります。人間の生存本能として、無意識に「危険、やばい」などのネガティブな情報に反応してしまうからです。日常生活の中で「不安だ」「どうしよう」などと無意識に考えている人も多いはず。

ネガティブセルフトークは日常化すると自己肯定感が下がってしまうので、意識的にポジティブに変換することが重要です。

ネガティブセルフトークをすぐにポジティブに改善する方法と具体的な例文を紹介します。

- ★「失敗したらどうしよう」→「これは成長のチャンスだ！」
- ★「めんどくさいなあ」→「これをもっと簡単にできる方法はないだろうか？」
- ★「これは無理だ」→「自分が今、できることはなんだ？」
- ★「厳しいな」→「この逆行を乗り越えたら、きっと強くなれる。今のこの状況を乗り切る方法はなんだろうか？」

ネガティブなセルフトークに気がいたら、すぐにポジティブな言葉に変換するのがコツです。あらかじめ言葉を決めておくと、ネガティブ・セルフトークをポジティブに変換しやすいです。

① ネガティブなセルフトークに気づく

まずは、ネガティブなセルフトークを発している自分に気づくことから始めましょう。無意識に愚痴や不満を心の中や口に出して言っていないですか？

ネガティブなセルフトークをしてしまっている自分に気づくポイントは以下の通りです。

- ★ 愚痴や不満を言うタイミングを意識する。
- ★ 何に対して愚痴や不満を言っているのかを考える。

どのような場面や状況で、ネガティブなセルフトークをしてしまっているのかを認識することで、改善方法が明確になります。



② リフレーミングを行う

リフレーミングとは、物事を別の視点から解釈し直し、事実や事象をポジティブに捉え直すテクニックのことです。リフレーミングを行うことで、目の前の出来事を常にポジティブに捉えることができ、ネガティブなセルフトークからポジティブなセルフトークへと変換することができます。リフレーミングの例は以下の通りです。

★「テストに失敗した。自分はダメだ。」

→「今回のテストで何がうまくいかなかったのかを学べた。次回のために改善点が見つかった。」

★「先生に厳しく注意された。自分は認められていない。」

→「先生が自分の成長を期待してくれている証拠だ。改善のチャンスをもたらえた。」

★「今日は雨で外に出たくない。最悪だ。」

→「雨の日は、読書や室内での趣味を楽しむ絶好のチャンスだ。」

★「スケジュールが詰まっていてストレスがたまる。」

→「忙しいスケジュールは、自分が多くの重要な役割を果たしている証拠。効率的に時間を管理する良い機会だ。」

このように、リフレーミングを行うことで物事をプラスに捉え直すことができ、セルフトークもポジティブなものへ変換することができます。

セルフトークがポジティブなものになれば、自分に対するイメージが向上し、自信がついたり行動力が上がったりするので、未来のあり方も変わってくるはずです。

セルフトークは癖のようなもので、すぐには改善されません



③ 完璧を求めない

セルフトークのコツとして、すぐに完璧にできると思わないことも大切です。

「ネガティブな言葉は絶対に言わない！」というように、最初から完璧を求め過ぎてしまうと、できない自分に嫌気がさして、かえって悪い自己イメージを作ってしまう可能性があります。

少しずつ意識をし、積み重ねることで「気づいたらポジティブな言葉になっていた」となれる日がくるので、焦らずに改善していきましょう。

◆レジリエンス*を高めるセルフトーク◆

★「失敗は成功のもと」：失敗を恐れず、挑戦し続ける勇気を与えるセルフトーク。

⇒失敗から学ぶことで、成功への道を歩むことができます。

★「過去の失敗から学び、前に進む」：過去の失敗から教訓を得て、前向きに歩み続けることを促すセルフトーク。

⇒失敗に囚われず、未来に目を向けることが大切です。

★「私は困難な状況も乗り越えられる」：困難な状況でも、自分の強さと回復力を信じるセルフトーク。

⇒過去の乗り越えてきた経験を思い出し、自分を信じることが重要です。

*レジリエンス：逆境やストレスに直面した時に乗り越えて適応する力のこと