



令和6年9月号

スクールカウンセラー 野口恵理

長い夏休みが終わり、2学期が始まります。夏休みをどのように過ごしましたか？部活動に力を注いだ人、体育祭に向けた活動に取り組んだ人、学習に忙しくしていた人もいるでしょう。また普段なかなかできないことに挑戦したり、家族や友だちとレジャーを楽しんだり、オリンピックの観戦に盛り上がった人もいたことでしょう。2学期も生徒の皆さんが有意義な学校生活を送れますことを願い、お手伝いをしたいと思っています。気軽な気持ちで相談室をご利用ください。

今回は『なりたい自分』へ努力する人になろうというテーマで書いてみたいと思います。

①『ダメな自分』は自力で追い出す

→人生において苦しいことやつらいことがあったとしても、人にはそれを解決して乗り越える力が備わっていると心から信じましょう。「はい、やってみます…でも…」という口癖がある人は、自分を疑っています。自分を信じるのが大切です。

② 短所を長所に変えて自信を持つ

→物事は、弱点だと思ったことが強みになります。「やるのが遅い人」と思われている人も「丁寧な人」と言えます。「失敗ばかりする人」は「たくさんチャレンジしている人」というように言い換えることができます。言い換えてみることで自分の強みをどんどん増やしていきましょう。



③『羨望（せんぼう）』はいいけど『嫉妬（しつと）』はダメ

→「うらやましい、自分もあの人のようになりたい」という気持ちは前に進むための力ですので、悪い感情ではありません。しかし「自分よりできるあの人はいや」という気持ちは危険な態度です。「あの人みたいに」とはっきりとした目標を持つことで頑張れるし、きっとその人から学べることも多いと思います。

④ 失敗は経験の1つに過ぎない

→どんな経験をしたとしても、それが次の成功か失敗かを左右するものにはなりません。つまり「今回うまくいかなかったからと言って、次も失敗する」とは限らないということ。発明王のエジソンは電球を発明するまでに100回も200回も失敗しましたが、エジソンは失敗とは言わないで、「この方法ではダメという発見をした」と捉えていたそうです。

⑤ 恥ずかしがりな人は損をする

→怖がってばかりいると、苦しいことに会ったとき、そこから逃げる癖がついてしまい、いつまでも乗り越えることができなくなります。初めはドキドキすることでも、何回かやることで、慣れてきます。勇気がある人は、苦しいことを乗り越えられなかったとしても、そんなに傷ついて落ち込むことはないのです。恥ずかしがると、人と触れ合うチャンスを逃すことになってしまい、もったいないです。

⑥ 見方を変えれば世界が変わる

→ライフスタイルというのは幼い時から形作られたものですが、もし自分が「こういう考え方をやめたい、変えたい」と思ったら、いつでも変えられるということです。正しいと思うことはそうする、間違っていると思ったらやめること。ものの見方や考え方を変えると、自分に起こることも変わり、考え方をいい方向に変えれば、現実もいい方向に変わるものです。

【『アドラーの言葉』より】



◎9月・10月の相談日時



6日 (金) 10:00~16:00
13日 (金) 10:00~16:00
20日 (金) 10:00~16:00



3日 (木) 9:00~15:00
11日 (金) 10:00~16:00
18日 (金) 10:00~16:00
25日 (金) 10:00~16:00

※ご相談内容に関しては、本人の同意のない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください。