



さわやか相談室だより



平成31年1月8日発行 第9号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室 048-557-0302

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。冬休みも終わり本校にも元気な声に戻ってきました。1年生は2泊3日のスキー学校で、普段の学校生活とは一味違う、困難や喜びを経験するかもしれません。2年生は最高学年になる上での気持ちの移行期、自分らしさをどう伸ばしていくか、具体的に考え始めるいい時期だと思います。3年生はいよいよ義務教育も終盤。受験を通し未来を見つめる時期です。『自立』『自由』『責任』のワードを使い、大人として生きること、について考えてみるのはどうでしょうか。

何か困ったり、お話したいことがあったら、いつでも相談員に声をかけてくださいね。

悲観主義は

気分には属し

楽観主義は

意志に属する

仏哲学者・アラン

人間は気分には左右されやすいものです。

大切なことは、感情をコントロールすることではなく、その感情を生み出すに至った自分を「何故？」と分析し、必要

があれば、捉え方の修正をすることです。



スクールカウンセラー来校日

1月 11 (金)

1月 25 (金)

橘先生にお話を聴いてもらいませんか？さわやか相談室は1階会議室となります。

スクールカウンセラーの窓

ストレスコントロールの最前線5

前回に続き、今回はボディスキャンという方法を紹介します。椅子に、体の力を抜き、背筋を伸ばしてかける、または床にあお向けに寝転がるといった姿勢になります。そして2回呼吸する間に、体の1つの部位に注意を向けます。その部位がどんな感じなのか、言葉にするのではなく、ただただ感じ切ること集中します。1つの場所を感じ切ったら、その気づきを手放し、次の場所に移ります。自分の体という劇場で起きている感覚のありようを、観客として観察するイメージです。

※注意を向ける部位を下の方から挙げます。

- ①足裏、②足の表(指・甲)、③すね、④ふくらはぎ、⑤ひざ周り、⑥ふともも、⑦ももの裏、⑧おしり、⑨下腹部、⑩お腹、⑪胸、⑫背中、⑬手、⑭腕、⑮ひじ周り、⑯二の腕、⑰肩、⑱首のうしろ、⑲首の前(のど)、⑳あご、㉑口(くちびる・口の中)、㉒鼻、㉓ほお、㉔耳、㉕眼、㉖ひたい、㉗後頭部、㉘脳、㉙頭頂(頭のとっぺん)

この“ボディスキャン”→前回紹介した“呼吸への集中”という順の瞑想(めいそう)を、毎日続けると格段の効果があります。理想は計20分間行うことです。15分行うと深い意識に入り、集中した時のα(アルファ)波という脳波が出てくるからです。またここで紹介した条件を厳密に守る必要はなく、少し“いい加減”などところがあっても、自分なりに無理せず行い、習慣にしていけることが大切です。受験生は勉強やテストの前などに行うと、緊張が和らぎ、集中した状態をつくり出すことにも役立つでしょう。

『とらえ方』次第で

失敗は単なるひとつの体験。失敗をどう捉えるかで人間力がわかる、とカーズという人が言っています。失敗のなかで鍛えられ、自分を向上させられる人もいれば、失敗に負けてしまう人もいます。「この失敗のおかげでこんないいことがある」と思い、それを次の成功にどう結び付けようかと頑張る人と、そうできない人もいます。このように、失敗に対する対処の仕方、【失敗は成功のもと】となるか否かになるのです。

何が起きても「私はここから何を学べるか」と考える人は、最後に幸せをつかめます。この思考は、成功、失敗に関わらず行ったほうが良いのです。これを『プラス思考』『楽観主義』『ポジティブ』と言います。つまり、結果に対してそこに達するまでの自分を振り返り、今後活かそうとすることです。「やったー!!」「悔しい」とか、悩み落ち込むことは誰にでもあります。それ自体は悪い事ではありません。ただそのままでは、気分支配され続け次のステージに行けません。

まずは、自分の素直な感情を認め、思う存分、喜んだり、泣いたりしてください。そうしたら、空に大きく手をかざし深呼吸。「さてっ、どうするかな」と感情や主観に流されず、結果の分析(どうしてこうなったか)を丁寧に始めてみてください。次はこの経験をどう活かすかを考えます。出来事の捉えかたで、人生は大きく変わります。

人生『とらえ方』次第。人は『心理的事実』の中で生きている。これについては、またあとで、お話しをしたいと思います。

目標通りの行動を妨げる原因(脳科学、心理学)

・人間の脳はそもそも変わることを嫌う怠け者。どうということかと、新しいことを行うには常にリスクを伴うので、生物として今までと同じことをやろうとする性質を持っているということ。また新しいことを習得するには、結構なエネルギーを消費するので、脳としてはやりたがらない。

・現状維持バイアス

現状を変えることに抵抗しようとする働き・・・夜遅くまでゲームをするので、毎日眠いし、勉強が捗らない。分かっているけどやめられない。つまり現状維持を選ぶ。

・現在志向バイアス

未来の利益より、目先の利益を優先してしまう心理・・・将来、必ず役に立つことでもやらない事

・自己効力感の不足、自己肯定感の不足

自信があることはやるし、ないことはしない。自分に自信がないとアクティブな行動がやりづらくなること。

・人間は怒りと寂しさの処理で人生を間違える。

・人は他人の言葉では傷つきません。自分で自分を傷つけている。

・『心理的事実』と『客観的事実』とは違う。人は『客観的事実』ではなく『心理的事実』で生きている。長い間、『醜いアヒルの子』で生きてきた人もいる。間違った思い込みで生きてきた人。

心理的事実→主観的な体験が含まれる。個人の受け取り方

客観的事実→外的事実ともいい。個人の感じたこと思ったことを含まない、目に見える事や行動、言葉そのものの。

・失敗はたんなるひとつの体験「失敗した自分を人がどう思うだろうか」と考えるから悩みになる。失敗をどう受け止めるかということが、人間をテストする最良のものだと、カーソという人が言っている。彼は運について研究した人。さらに彼は、もっとも成功した人は不運から人生をスタートしていると言っている。失敗のなかで鍛えられ、自分を向上させられる人もいれば、失敗に負ける人もいる。「この失敗のおかげでこんないいことある」と思えば、失敗は苦しみにならない。失敗しても、その失敗をどう次の成功に結び付けようかと頑張る人もいれば、ただ嘆いているだけの人もいる。失敗に対する対処の仕方、失敗は成功への一里塚ともなれば、泥沼にもなる。何が起きても「私はここから何を学べるか」と思う人は、最後に幸せをつかめる。

未来は過去の『とらえ方』しだい

～過去は変えられる?～

「変えられないのは過去と他人、変えられるのは未来と自分」とよく聞く。確かに、過去は変えられない。過去から被った影響も変えられない。しかし、「過去に起きた事実の解釈を変えると、未来は変えられる」のです。私達は事実によって影響されるのではなく、その事実の解釈によって影響されるのです。

同じ苦しい状況でも楽しく時を過ごせる人と不愉快な気持ちで過ごす人がいます。両者の違いは周囲の世界の事実ではなく、事実の解釈『とらえ方』の違いです。解釈を通して与えられる事実の影響は、時には抜け出せない負の思い込みにつながり、自分らしく楽しく生きる時間を奪ってしまいます。

人間は怒りと寂しさの処理で人生を間違える。

- ・人は他人の言葉では傷つきません。自分で自分を傷つけている。
 - ・『心理的事実』と『客観的事実』とは違う。人は『客観的事実』ではなく『心理的事実』で生きている。長い間、『醜いアヒルの子』で生きてきた人もいる。間違った思い込みで生きてきた人。
- 心理的事実→主観的な体験が含まれる。個人の受け取り方
- 客観的事実→外的事実ともいい。個人の感じたこと思ったことを含まない、目に見える事や行動、言葉その