

相談通信

第5号



城陽市立東城陽中学校

平成21年10月2日

すっかり秋らしくなってきました。今年はインフルエンザや少し肌寒い朝晩が早い時期から続いているようですが、体調を崩したりしていないでしょうか。また、体育大会や合唱コンクール、中間考査と次々に行事が重なってくる2学期は疲れやすい時期になってきます。中には、次々行事に追われて心の余裕がないという人もいるのではないのでしょうか。次々にめぐってくる行事を「楽しい」と感じる人もいれば、「しんどくなってきたな」と感じる人、「頑張りたいけどなんだか・・・」など人によって感じ方は様々かもしれません。

見方や感じ方を変えてみよう



前回の相談通信では、「悲しいから泣く」のではなく「泣くから悲しい」のだというおもしろい実験のお話がありました。このように、物事や出来事をどのように見るかということによって、わたしたちの生活は少し変わってきます。物事の悪い面にばかり目を向けるのではなく、良い面に目を向けることで気持ちが少し楽になることもあります。物事は悪い面だけでなく、良い面も両方持ち合わせています。たとえばみなさんは、前日にテストを控えているときどのような気持ちでいますか？「ああ、もう1日しか時間がない」と思うか、「まだ1日も勉強できる」と思うのかで、その人が感じるストレスは大きく違ってきます。このように、人はどのように物事を見るか・感じるかということによっていろいろな方向へ変わっていく可能性を持っています。できれば誰でもよい方向に変わっていきたいものです。今月は少しでも心に余裕ができる練習をしていきたいと思います。

自分の性格を問われたらどのように答えますか？「頑固」「明るい」「おっとり」「優柔不断」「頑張りや」「飽きっぽい」・・・など性格を表す言葉は数え切れないくらいあります。その言葉には長所（＝強み）もあり、短所（＝弱み）もあります。自分のことを話すとき、人はどうしても自分の悪いところ（短所）にばかり目がつくものです。しかしこのように見てみるとどうでしょう。

言い換えると

頑固	----->	<u>確固たる自分の意見をもっている人</u>
人の顔をうかがってばかり	----->	<u>協調性がある人</u>
せっかち	----->	<u>積極的にものごとを進めていける人</u>
優柔不断	----->	<u>視野が広く多角的に物事の判断ができる慎重な人</u>



一見短所のように見える言葉が、長所に変わっていないでしょうか？長所は短所の裏返しともよく言われます。当たり前のことですが、人は誰でも長所も短所も持っています。大切なことは、自分の短所を理解しておくことです。長所はより活かし、短所は長所へと活かしていくことで生活がとても有意義なものへと変化していきます。いくつか見方を変える練習をしてみましょう。

言い換えると

けち	----->	_____
おせっかい	----->	_____
ひとりで抱え込んでしまう	----->	_____
飽きっぽい	----->	_____

いかがですか？答えはありません。人によって人それぞれの見方や感じ方があります。どのように言い換えることができたか友達や先生に聞いてみるとおもしろいことが新たに見えてくるかもしれません。



おまけ：【優柔不断な太郎くん】と【せっかちな次郎くん】

この2人の性格は全然ちがう性格です。太郎くんは優柔不断でじっくり物事を考えるためになかなか行動ができません。一方次郎くんはどんどん物事を進めていくことができます。しかしなぜかこの2人が一緒に計画を実行しようとするとうまくいくのです。せっかちな次郎くんがどんどん物事を進めるからでしょうか？太郎くんはなにもしなかったのでしょうか？そうではありません。物事をどんどん進めていく太郎くんの行動力に合わせて、次郎くんの慎重なチェック機能がここには働いて最終的に成功することができるのです。



車にたとえると、太郎くんがエンジン機能で、次郎くんがメーターであり、ブレーキ機能を果たしているのです。エンジンだけの車が走っているということ想像するとこわいですよね。

実は短所と思われがちな性格を持つ2人はとてもいい力を秘めていたということなのです。

(スクールカウンセラー：横山)

◇◇ 10月の先生方の予定 ◇◇

🎵 横山先生 (スクールカウンセラー) 基本的に月曜日 9:00~17:30
5日 (午後久世小)、19日

🎵 村田先生 (心の教室相談員) 基本的に月・火・水・金曜日 10:00~
月 (5日、19日) 火 (13日、20日、27日)
水 (7日、14日、21日、28日) 金 (2日、30日)



～保護者の皆様へ～

横山先生による保護者の方々の相談もお受けしています。申し込みは、毎日受け付けていますので、まずは中学校へお電話してください。

電話番号 0774-54-0407 (担当:大川先生)