



『ひかり』の声

スクールカウンセラー（SC） 秋山邦久・浅沼知一・伊勢谷凡子・上村佐知子・
佐川利沙・佐々木百合・佐藤さゆ里・濱田拓・三浦奉宣（文責）

【 — 「よいところ探し」で自信を持とう — 】

28年度も学期末に入りました。3年生は義務教育の締めくくりをするのと、同時に高校受験が始まりましたね。最後の追い込み、頑張ってください。1、2年生もそろそろ1年を振り返り来年度の夢を考える時期ですね。

そこで今日は、プラス思考で振り返りをしてみることを提案します。

今年度、良かったこと、出来たこと、楽しかったこと、嬉しかったことをそれぞれ3つずつ書き出してみましよう。悪かったことも見方を変えてよい点を探してみましよう。

例えば、「秋季大会で2対3で負けた。でも2セット目は取った。得意のサーブが良かったからだ。これをもっと伸ばそう」と、考えてみます。得意なことはやっていて楽しいです。そうして自信をつけると、不得意なところも自然に取り組みやすくなっていくものです。

人は、自信がついてくると、より力が発揮できて（人は普段は持っている能力の3分のしか使っていないと言われていて）、出来なかったこともできるようになる（残りの力も出てくる）ものです。そうなれば、良い循環が出来、生活も楽しくなりキラキラと輝くようになるでしょう。

「私にはよいところなんか何もない。」と思っている人は、身近な人に、自分の良いところを聞いてみましよう。人には、自分の知っている自分と、自分では分からないが他人がわかる自分があります。「君にはこう言う良いところがあるじゃあないか。」と言われて、自分の良い点に気づくことはよくある事です。



不得意なことを頑張って克服することは大切なことですが、これは意志の強い、負けず嫌いな人向きでしょう。しかし、意志や気の弱い人には不向きです。克服できないと自信を無くし、不満・ストレスを高めることとなります。ストレスの高い状態では、失敗が多くなります。ますます自信を無くし、不満・ストレスを高めることとなります。不満や、ストレスの高い状態では、失敗が多くなります。ますます自信を無くしてしまいます。生活も面白くなくなります。これでは悪循環ですね

「反省しなさい。」と言われて、「良いところはここです。そこを伸ばします。」と言うと、おおくの場合は、「お前、反省が足りない、何が悪かったかを探して、そこを直しなさい。」と叱られてしまうでしょう。たくさんの欠点を見つけ、「そこを直します」と言う、「良く反省した。」と誉められたりします。不得意や欠点を見つけて直そうとすることは悪い事ではないのですが、そこばかりを見ていると、「自分は悪い子・できない子」と思い込んでしまいます。さらに、「そう（自分は悪い子だと）思うことが誉められることだ」と思ってしまうかもしれません。これでは力が発揮できません。

学年末の振り返りでは「よいところ、得意なところ」を探し、そこを伸ばすことをしてみましよう。自分の「いとこ探し」をして、年度末を生き生きと輝いた生活にしましよう。

~~~~~ 3月カウンセラー出務日時（予定） ~~~~~

\* 来月の予定は各校ともありませんが、活用予定の学校がありましたら、対応可能な場合があります

右記の先生に電話で直接申し込むか、担任の先生等を通じての申し込みも出来ます。

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 角館中                   | TEL : 53-2411 |
| (担当 : 佐々木 充先生)        |               |
| 神代中                   | TEL : 44-2110 |
| (担当 : 菅 教頭先生)         |               |
| 生保内中                  | TEL : 43-1181 |
| (担当 : 木元 教頭先生)        |               |
| 西明寺中                  | TEL : 47-2626 |
| (担当 : 布谷 教頭先生)        |               |
| 桧木内中                  | TEL : 48-2330 |
| (担当 : 三浦 明美先生)        |               |
| 北浦教育文化研究所             | : 43-3387     |
| (担当 : 浦山先生、鈴木先生、米澤先生) |               |