



スクールカウンセラー便り

No. 5



みなさん、こんにちは。風邪も流行っていますが元気でお過ごしですか？ 最近は梅の香が感じられる場所が増えました。春がまたやって来ますね。今年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピックの開催の年です。今から楽しみでワクワクします。

さて、みなさんはお正月に『新年の抱負』は立てましたか？ 新年になって一か月経ちましたが、まだ継続中でしょうか。この今年がんばりたい目標を言葉にして「見える化」すると、物事を客観的に見やすくなります。

プラスになる良い言葉を使ってプラス思考になれば、心地よい環境へと変わっていきます。反対に自己評価を下げるようなマイナスの言葉ばかり使っていると、マイナス思考になってしまいます。

言葉の力は大きく、人の心に影響する力を持っています。がんばりたいことを言語化して目的意識をしっかりと持てば「自分が今、何をすべきなのか」がはっきりします。そうすると、おのずと自分がやるべき努力の方向が見えてくるのです。

今回はプラス思考を呼び込むセルフトークについてご紹介します。

■ セルフトークとは ■

「セルフトーク」とは、自分を表現する言葉のことです。

メンタルトレーニングの1つであるセルフトークは、不安の解消や自信・競技パフォーマンスを向上させる効果があると報告されています。ポジティブなセルフトークの使用は脳を最適な覚醒レベルに導き、自分を高めてくれます。逆にネガティブなトークは自分に悪影響をおよぼす「悪魔のささやき」になります。

日頃つい言ってしまうがちなネガティブなマイナス言葉に「D言葉」というものがあります。その中でも代表的な否定言葉が「3D」です（3Dというと映像系の略字みたいですね）。

■ 使わない方がいい ^{スリーディー} 3 D とは ■

1. 「どうせ」 2. 「でも」 3. 「だって」

が、自分を否定する言葉の代表として挙げられます。

1. 「どうせ」

「どうせ私なんか」「どうせうまくいかないし」…自分を否定する言葉しか続きません。

2. 「でも」

「でもできないし」「でも私だめだし」…最初からあきらめてしまう言葉です。

3. 「だって」

「だってわからないし」「だって無理だよ」…自分には能力がないと言い訳をする言葉です。

自分には能力がない、自分なんか役に立たないと思い込んでいると日常的にネガティブな言葉が出てしまいます。しかし、その口ぐせがいっそう自分の評価を下げてしまいます。

自己評価を下げる言葉を使うのはやめて、自己評価を高める言葉を口ぐせにしましょう。

■ プラス思考はプラスの言葉から■

マイナス言葉 どうせ でも だって 私なんか せっかく	➡	マイナス思考 自己否定の言葉が続くので、同じ状況でも、受け取り方が変わってしまう。この言葉を聞いた相手も気持ちが沈む。言葉の力は口に出すほうにも耳にするほうにもおよぶ。
プラス言葉 よかった 最高だ すごい ありがとう いやされた	➡	プラス思考 言うほうも聞いたほうも元気になれる言葉。明るく言うこともポイント。自分を励ますには、口に出さずに心の中でと伝えるだけでもいい。

日頃からマイナス言葉を使っていると、マイナス思考になってしまいます。プラス言葉を使って、プラス思考にしていきましょう。

方法は次の通りです。

○「よかった」からスタート

マイナス気分にさせる言葉を使わないように、最初にプラス気分になれる言葉を言うようにしましょう。

最適な言葉は「よかった」です。口に出さず、心の中でと伝えるだけでもかまいません。

何かミスをした時も「よかった」と考えましょう。「注意するポイントが分かった。次は気をつけよう」と、言うことができます。

また、自分を励ます方法も有効です。一日の始まりや終わりに言うと、元気になります。

例) 「今日はいいい日だ」「運がいい」「明日も頑張ろう」「きょううまくいく」

ポジティブなセルフトークで新しい春を気持ちよく迎えましょう。

(文責・國府田)

引用・参考文献 保坂隆監修 敏感すぎる自分の処方箋 ナツメ社 ・ 西岡孝誠 「発想力」と「想像力」を磨く東大アイデア マガジンハウス

※※ スクールカウンセラー勤務日（2月・3月） ※※※

○印→勤務日 月曜と木曜：渡辺 金曜：國府田

※保護者の方の相談、電話での相談もお受けしています。

Tel 03-3227-2110 (代表)・03-3227-2127 (直通)