

ビタミン



教育相談便り

2021/2/1

~2月号~

志貴野高等学校 保健・教育相談部

窓から見える雪景色も、とてもきれいですね。

今年度の授業日数も残り少なくなりましたが、みなさんにとってはどのような1年でしたか？この1年を振り返って、気持ちのリフレッシュをしてみてくださいね。



今月は、村田スクールカウンセラーからのメッセージです。

「希望を持つ」ってどういうこと？

スクールカウンセラー 村田 晃

「希望を持つ」とよく言いますよね。でも、希望を持ったって希望通りにいくとは限らないし、そしたらがっかりして落ち込むだけで損じゃないか、とも思いませんか。

でも、「希望」についての心理学的研究の中心である米国ノースカロライナ大学のバーバラ・フレドリクソン教授は「なぜ希望を選ぶか」という文章の中で次のように言っています。

「希望は、状況が良くない時、例えば物事がうまくいかない時のまさにその時に起きてくる。そして、希望は文字通り我々に前途を開かせ、恐怖や絶望に打ち勝つ力を与え、物事を大局的にとらえることを可能にし、創造的にふるまうことを可能にする。理由は、希望は『物事は変えうる、そして良い方向に向かう可能性が存在する』という信念に基づいているから。」

また、別の第一人者であるシェーン・ロペス博士は次のように言っています。

「希望は、将来が良い方向に向かうという信念だけでなく、それを実現するための実際の行動も含むもので、態度だけである『楽天的』とは異なる。」

以上から、私は次のように考えます。

- ①希望を持つということは自動的に起きてくることではなく、それを「選ぶ」こと。
- ②そして、ただ待つのではなく具体的に行動すること。
- ③希望を持つには、「物事は変えうる」という基本的な信念・価値観が必要である。

つまり、希望を持つという行動自体、「主体的な勇気のある行為」であるということです。

皆さんはどうお考えでしょうか。

