



中間考査が終わりました。6月は梅雨の時期、長雨が続きジメジメとした空気がたどよい、気が滅入る人も多いかもしれません。学校には慣れたけれど、この時期が苦手という人も多いです。少しでも悩みがある人は…カウンセラーの先生やスクールソーシャルワーカーの先生と何気ないおしゃべりをして、気晴らしするのもいいかもしれませんね。

今回は、安川SCからのメッセージをお届けします。ぜひ実践してみましょう◎

自分の良いところを見つけよう！

自分の良いところを知ることができれば、自分に合った道を見つけることに役立ち、人生目標を立てやすくなります。また、自分の良いところを知って自信がつくと、今の自分を好きになることができます。

しかし、現実では、自分の良いところよりも、今自分ができていないことや、持っていないものを見つけて、悲しい気持ちになることの方が多いかもしれません。大切なのは、「自分に何が足りないか」ではなく、「何があるか」です。今回は、自分の良いところを見つけやすくするコツを紹介したいと思います。

- ① まずは、「自分はこんな人」という性格や特徴をできれば5つ書いてみましょう。

1. _____	2. _____
3. _____	4. _____
5. _____	



- ② 次に、自分の性格や特徴で、問題だと思っている部分を5つ書いてみましょう。

1. _____ が問題	2. _____ が問題
3. _____ が問題	4. _____ が問題
5. _____ が問題	

(例)

- ・無口
- ・いじめられやすい

- ③ ↑の②をそのまま↓に写しましょう。言葉が変になる場合は少し言い変えて直しましょう。

1. _____ の能力がある	2. _____ の能力がある
3. _____ の能力がある	4. _____ の能力がある
5. _____ の能力がある	

自分が問題だと思っていることは、実はあなたの個性的な能力なのです！

(例)

- ・落ち着いている
- ・人をいじめない

- ④ ↑の③の能力の中で、自分の売り（セールスポイント）だと思うことをできれば5つ書いてみましょう。

1. _____	2. _____
3. _____	4. _____
5. _____	



売り（セールスポイント）とは、単なる長所ではなく、これで食べていけるような「売り物」になる取り柄のことです。「売り」という言葉を使うことは、良いところや長所という発想以上に役に立ちます。なぜなら「売り」は、「生きる力」につながるからです。長所と短所は隣合わせになっていることが多いです。これからは、自分はここがダメだと落ち込まず、実はこれは社会に出てから役に立つ能力なのかもしれないと、考えを変えるようにしましょう。



カウンセリング予定 6月

カウンセリング予約は、
担任の先生か保健室まで♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
30	31	01	02 水野SC 13:15~17:15	03 木林SC 13:00~17:00
06	07 清水SSW 15:00~17:00	08 安川SC 14:00~17:00	09	10
13	14 清水SSW 15:00~17:00	15	16 水野SC 13:15~16:15	17 木林SC 13:00~17:00
20	21 清水SSW 15:00~17:00	22 安川SC 14:00~17:00	23 水野SC 13:15~17:15	24 木林SC 13:00~17:00
27	28 清水SSW 15:00~17:00	29	30 水野SC 13:15~17:15	01

SC : スクールカウンセラー
SSW : スクールソーシャルワーカー

～心理学★プチコラム～

「あなたの脳は“聞きたい情報”を聞いている」

騒がしい場所なのに、遠くの場所で話されている自分の名前や気になる情報がなぜか聞こえた！という経験はありませんか？

このような現象を心理学では『カクテルパーティー効果』と呼んでいます。

人間の脳は、周りから入ってくる情報全てを取り込むことは出来ないため、無意識のうちに取捨選択して取り込んでいます。だから無意識に、聞きたい情報や声が耳に入ってくるのです！情報を得たいときや、知人を探す際は大活躍です。

しかし、注意したい点もあります。それは、この効果は「心理的な影響を受けやすい」ということ。例えば、ネガティブな感情が強く、自信を喪失している場合、周囲の小声で話している内容が、自分に関連するマイナスなものである…と錯覚してしまいます。その結果、疑心暗鬼になるなどの「不安のスパイラル」に陥ってしまう可能性もあります。

少し、心が疲れているな…。失敗した後で、自信を無くしているな…。というときほど、自分自身の心を気遣い、労わってあげる必要があります。

元気がないときほど、辛い気持ちのときほど、周囲の騒音に心を奪われる環境から離れて、心をリフレッシュできる場所に足を運んでみてくださいね。

