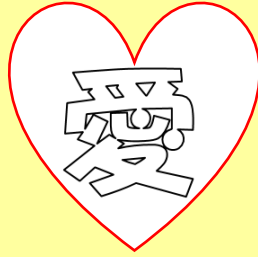


# ビタミン

~7月号~



教育相談便り

2023/7/1

志貴野高等学校 保健・教育相談部

7月になりました！七夕に山開き、海開きに夏休み…そして期末テスト！と盛りだくさんの季節ですね。外に立っているだけでも汗が噴き出します。熱中症や水分不足も心配される季節です。心も身体も健康であるために、自分の身体に敏感に気を遣ってあげましょう。

今回は、水野スクールカウンセラーからメッセージをいただきました。『思いを伝える』についてのお話です。ぜひ読んでみてくださいね。

## 「思いを伝える」ということ

みなさんは、「自分の意見が言える」と感じていますか？それとも、なかなか「自分の意見が言えない」と感じていますか？

私は、高校を含めていろいろな場所で様々な年代の方々から相談を受けていますが、「自分の意見を言えない」と悩んでいる人によく出会います。中には、自分の思いや意見がわからないという状態に陥ってしまっている人もいます。「思いを伝える方法」を本やネットで勉強して、自分なりにいろいろ試しても「なかなかうまくいかない」「みんなのように意見を言えない」と思い悩んでいる人がとても多いです。

知識やスキルを身に付けても「意見を言えない」のは、その人の努力や勉強が足りないからでしょうか？答えは NO。実は「意見を言わないほうが良い」という思いが心の奥底にあると、意見を言うためのスキルをいくら身に付けても「言えない」ことがあるのです。言おうとすると、無意識にブレーキがかかってしまうのです。

自分の意見を伝えた時に、「こっちのほうが良いと思う」「あなたにはこっちのほうが合う」と大人の意見を押し付けられることはありませんでしたか？このような経験が繰り返されると、人は次第に「意見を言っても無駄だ」「言ってもどうせ、相手の思い通りに動かなければいけない」とあきらめるようになります。

自分の意見を伝えた時に、「それはいいね！」「いいと思うよ」と肯定された回数と、「それはおかしい」「そんなんじゃない」「あなたには無理」と否定された回数では、どちらが多いでしょうか？否定された回数が圧倒的に多い場合、「意見を言わないほうが傷つかない」と脳にインプットされます。否定されて傷ついた過去が影響して、次第に「意見を言うこと」さえやめてしまうのです。意見を言わなければ、そもそも傷つかなくてすみますから。

意見を言えないのは、あなたの性格のせいでもなければ、あなたの努力が足りないせいでもありません。過去の出来事のせいで無意識に「言わない」を選んでいるのだとしたら、「過去のきっかけ」を探してみましょう。過去の出来事のせいで「意見を言えない」と思い込んでいるだけで、あなたも実は「自分の意見を言える人」なのかもしれません。

自分の意見を言うためには思いを持つことが必要です。中には思いを持つこと自体諦めている状態の人もありますが、「思いを持つ」ことは自分の人生を自己決定しながら主体的に生きることに繋がるととても大切なことだと私は思っています。

「それはわかるけど…やっぱり自信がない…」という人、「やっぱり自分の意見は言わない方が無難だ」と思う人はぜひ一度相談室に来てみませんか。対話することで新たな糸口や方向性が見つかるかもしれません。



## カウンセラー来校予定

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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
03	04 清水SSW 13:00~17:00	05	06 水野SC 13:15~17:15	07 坂本SC 13:00~17:00
10	11 清水SSW 13:00~17:00	12 安川ISC 14:00~18:00	13	14 水野SC 13:15~17:15
17	18 清水SSW 13:00~17:00	19 安川ISC 14:00~18:00	20 水野SC 13:15~15:15	21 坂本SC 13:00~17:00
24 坂本SC 13:00~17:00	25 清水SSW 13:00~17:00	26	27	28



面談を希望する場合はあらかじめ連絡してください。  
\* 来校予定日時は、変更になることがあります。  
\* カウンセラーによる電話相談も可能です。(0766-22-3113)  
\* 担任、保健室の先生、教育相談系の先生に連絡してください。



### ～心理学★プチコラム～ 「時間割引」って何？

「受験勉強は明日から」ついついそう考えてしまいがち。人はなぜ面倒臭いことを先送りしてしまうのでしょうか？ 筋トレにしてもダイエットにしても、なぜ今日から始められないのでしょうか？

その原因は「時間割引」にあります。人は目標までの大変さを見積もるとき、時間という要素を考慮に入れています。これを時間割引といいます。時間割引の恐ろしいところは、目標がいかに大きくても、期限が遠い未来であれば「簡単にできそう」と感じてしまうことです。「ゴール」と書かれた看板も、1km先があれば非常に小さく見えます。それよりも、今目の前にある別の選択肢（友たちと遊んだり、ゲームをしたり……）が魅力的に見えてしまいます。ところが、ゴールが近づくと（つまり期限が迫ると）「ゴール」の看板が実はとても巨大であったことに気づきます。その結果、例えば、夏休みの最終週（場合によっては最後の日）に宿題が終わっていないで大慌て！……というような事態になるのです。

そうならないようにするためには、どうすればいいのでしょうか？

ひとつの方法は、習慣化です。なにかをするのに判断が必要なのは、それが特別なことだからです。お風呂に入るのは作業としては面倒な手順を含みますが、いちいち決断はいりません。習慣化された行動は判断が必要ありませんから、時間割引の影響を受けにくくなります。

もうひとつの方法は、目的を細分化し、締め切りを近くに置くことです。本来の締め切りよりもずっと早い時期に、本来の目的よりもずっと小さな目標の締め切りを置くのです。宿題が100ページあり、提出が50日先ののなら、10日先に、20ページ分の締め切りを設定します。もちろん、毎日2ページにすれば、一つ目の習慣化の力も利用できます。

後で辛い思いをせずに済むようにするためにも、毎日少しずつ取り組みましょう！

参考 <https://jwu-psychology.jp/column/post-3.html>