

# スクールカウンセラーだより

NO.2

南牧村立南牧中学校SC 生方 直

## 自分のもっている解決のヒントを<sup>い</sup>活かして

勉強、部活動、友人関係などがうまくいっていない時は、その全てがうまくいかない気がしてしまいます。全てがうまくいっていないと思うと、心が元気をなくしたり、やる気をなくしたりしてしまいがちです。



しかし果たしてほんとうに“全て”がうまくいっていないのでしょうか。

“全て”がうまくいっていないことはありません。人はうまくいっていない時には「うまくいかない」と自分で思い込んで、うまくいかないことに注目してしまいます。うまくいかないことばかりが見えるメガネをかけているイメージです。

でも、うまくいっていない中でも、当たり前にできていること、普通にやれていることがあるはずです。そこに目を向けるようにしてみましょう。やれていることがある、できている自分があることに気がつくことができます。そのことを意識してやっていくことで解決とやる気につながっていきます。



そして、少しでもできた時、うまくいった時があったら、うまくいかなかった時と何が違っていたのか、自分の行動や態度に何か違いがなかったか観察してみましょう。発見できたら、それを今度は意識してやってみるといいですね。

## うまくいっていない時を突破する解決のヒント

- ・当たり前できていること、普通にやれていることを認めよう。
- ・うまくいった時、少しでもできた時にしていたことを発見してそれをやってみよう。