



相談室だより

2022年1月 緑中学校
カウンセラー 大田隆人

みなさん、こんにちは。今年もよろしくお願ひします。

さて今回は、『セルフトーク』についてのお話です。『セルフトーク』は、部活やテストで思い通りの結果が出ずに落ち込んだり、あるいは、うまくいか心配なときに気持ちを切り替えるヒントになるとお思います。受験を控えた3年生は必見！

<セルフトーク>

『セルフトーク』とは、“行動や感情の引き金になる、特別な独り言”です。自分が心の中で考えていることは行動に影響します。「だめかもしれない」など、後ろ向きな考え方をし、不安になっている場合よりも、「大丈夫、きっとできる」などと前向きなセルフトークをしたほうが、実際にいい結果が出やすいようです。

後ろ向きなセルフトークをしていることに気がつけたら、それはチャンスです！意識的に前向きなセルフトークに変えることで、気持ちも行動もいい方向に変わっていきますよ。

★セルフトークの例

後ろ向きなセルフトーク

前向きなセルフトーク

失敗したらどうしよう！	⇒	ここまで来たらやれるだけやってみるか
もう限界！耐えられないー！！	⇒	落ち着け、とりあえずこの場をはなれよう
失敗したら笑われた・・・もうやだ・・・	⇒	しょうがない。ドンマイ、気にするな
どうせ自分は・・・	⇒	自分には得意なこともある！

★セルフトークの上手な切り替え方

前向きに考えよう！・・・と思っても、実際に自分の気持ちを切り替えるのは、なかなか難しいことです。そこで、上手に切り替えるコツを紹介しますね♪

① 紙に書き出す

切り替えたい気持ちを、とにかく紙に書き出してみましよう。紙に書くと、不思議と切り替えやすくなりますよ。

② 今の気持ちをひとまず受け止めてあげる

気持ちを変えようとするのではなく、気持ちを否定せず、まずは受け止めてみましよう。「私はこういう風に感じてんだな」「今、こういう気持ちなんだな」「これはこれでしょうがないか」と自分自身を受け止めて、自分の気持ちを認めてあげましよう。

③ 今の気持ちを消さずに、新しくつくりたい気持ちを言葉にしてみる

今の気持ちを消したり完全に換えたりすることはかなり難しいですが、実は変える必要はありません。「不安！嫌だ！怖い！」という今の気持ちはそのままあってもいいのです。その代わり、「こういう風に考えたいな」という新しい気持ちを言葉で表してみましよう。無理や背伸びをせずに、自分自身にじっくりくる言葉、今よりもちょっとでも前向きな言葉を考えてみましよう。

→「あれこれ悩んでてもしょうがない、やるか」など。

相談室の営業日

1月	14日(金)	17日(月・小学校にいます)	24日(月)	31日(月)
2月	7日(月)	14日(月・小学校にいます)	21日(月)	28日(月)

