

一宮北高校相談室だよりNo.6 2018年12月号



“平成最後の12月”がやってきましたね！

さまざまな学校行事があった2学期もあと少しの時間になりました。皆さんにとって、この2学期はどのような時間でしたか？
 たくさん笑った人、心がキュンとなった人、中には、涙がいっぱいあふれて、つらい気持ちになった人や、登校することも苦しい…、と感じている人もおいでになるかもしれません。



高校生時代に色々な人と出会い、色々な体験をして、皆さんの心をたくさん、たくさん動かして欲しいと思います。そして、楽しい、面白い、つらい、苦しいという気持ちも、我慢しないでいっぱい表現して欲しいです。
 皆さんの周りには必ず、皆さんと思いを分かち合い、理解したいと思い、支えてくれる大人がいますから！



皆さんは『セルフトーク』をご存じですか？

『セルフトーク』というのは『ひとり言』や『自己対話』という言葉です。分かりやすく表現すると、『日常生活の中で、無意識のうちに関心自分へつぶやくこと』です。無意識に言葉を発したり、心に浮かぶ言葉なので、皆さんの本意でもあり、皆さんの考え方の癖を表しているものなのです。

「わあ、うまくできた！」とか「すごい、私ってすごい！」、「大丈夫、大丈夫、僕はできる！」という自分にとってポジティブなセルフトークをすることもあれば、「あ～またダメだった」とか「あ～、私って何をやってもできないなあ」とか、「どうせ僕は…」という、ネガティブなセルフトークをすることもあるかと思えます。皆さんは、実際、どちらが多いでしょうか？

私達の潜在意識は、頭に無意識に浮かんだイメージ(セルフトーク)に大きな影響を受けていて、その潜在意識が私達の行動に大きな影響を与えています。つまり、私達はネガティブなセルフトークを行うと、失敗しがちな行動、自分が“そうなって欲しくない”結果に繋がる行動を無意識のうちにとってしまうのです。

皆さんの中で、ネガティブなセルフトークをしてしまう癖のある方がいらっしゃったら、「僕はできる！」、「私は頑張れる！」、「私は大丈夫！」、「僕は楽しめる！」、「私は自分を信じている！」、「僕は成功するから！」というようなポジティブなセルフトークを意識して行ったり、あるいは、実際にひとり言を声に出して自分自身に話しかけてみませんか？

何度も何度も続けていくことで、自然とポジティブなセルフトークができるようになっていきます (*^_^*)



◆1月のスクールカウンセラーの予定 (9時45分～17時30分)

1月9日水曜日

1月28日月曜日