

スクールカウンセラーだより

～ マインド ～

令和3年7月5日

校長 佐藤 太

スクールカウンセラー

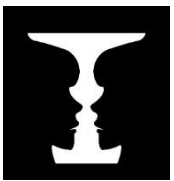
山口雄介・大西香織

【物の見方を変える～発想の転換～】

7月に入り、急に梅雨らしい天気になりましたね。ずっと雨が降っていると、どんよりした気持ちになる人も多いと思います。ついついネガティブなことが考えがちですが、目線を少し変えると、雨で作物が育ったり、生活に不可欠な水の確保ができたりと、必ずしも梅雨の時期が良くないものかと言われると、そうではないものもたくさんあります。

このように、さまざまなことをネガティブに考えてしまったり行き詰まったりしたとき、考え方や物事の捉え方を変えることができれば、ずいぶん楽になるものです。さて、どうしたらうまくできるでしょうか。今回は「発想の転換」についてお話したいと思います。だまし絵(トリックアート)を見ながら、一緒に考えてみてくださいね。

◆何に見えるかな?◆



つぼ?横顔?

女性?老婆?

ここに2枚のだまし絵(トリックアート)があります。みなさんはどのように見えますか?1枚の絵でも見方によって見え方が違いますね。2つ以上の解釈ができる絵を「多義図形」「反転図形」といいます。この絵を初めて見て、何も言わずに2つとも気付ける人は、そんなにいません。1つだけを認識してしまうと、そのような目でしか見れなくなってしまいますが、最初に見たものだけに捉われず、視点を変えると、もう1つの絵に気付けると思います。

◆よくありそうな出来事で考えてみよう◆

では、だまし絵から実際によくありそうな出来事に変えて考えてみましょう→例:友達に挨拶をしたら無視をされた

☆現在の捉え方を確認する☆

友達に挨拶したら
無視してそのまま行ってしまった



「ひどいやつだ!」

視点を変えると…
(発想の転換)



他の意味(可能性)はないかな?



- 1、気付かなかったのかも
- 2、すごくあわてていたのかも

では、次からは
どうしよう…



- もう少し大きな声で挨拶しよう
- 違うときに声をかけてみようかな

◆発想の転換は、自分が楽になれるもの◆

いかがでしょうか。だまし絵や例のように、先入観や第一印象に捉われてしまうことなく『別の角度』から見たり、『違う場面に置き換えてみる』と、ネガティブな気持ちや行き詰まった考え方が柔軟になり、新たなアイデアが生まれたり、ポジティブになるきっかけになります。“発想の転換”とは、相手が変わらなくても、自分の気持ちが穏やかになる1つの手段でもあります。ぜひ、今後の生活に活かしてみてくださいね。

【相談の予約】

ふらりと相談室に来るもことも大丈夫ですが、誰か先約がいるかもしれません。そこで、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生もしくは先生方に渡してください。なお、保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。どんなことでも構いません。ご連絡ください。

御成門中学校(代表)03-3436-3551 受付:養護教諭 佐藤先生

月曜日 9:00~17:00 担当 山口 金曜日 9:00~16:30 担当 大西