

スクールカウンセラーだより

～ マインド ～

令和4年2月7日

校長 佐藤 太

スクールカウンセラー

山口雄介・大西香織

【願えば 叶う？】

寒い日が続きますね。みなさん、毎日元気に過ごせていますか？冬は感染対策をより徹底しなければいけない時期ですが、逆に言うと「元気に、そして健康に過ごしていくためには、どうしたらいいのだろう」と考える、よいチャンスになるのかもしれませんが、“身体が健康であること”は、“心の健康”にとっても大事です。

みなさんが心も身体も、両方とも元気で過ごしていけるよう、今年もお手伝いをしていきたいと思えます。



さて、新しい年が始まり、各学年、締めくくりの学期になりました。

「一富士、二鷹、三茄子」など縁起の良いとされる初夢(1ヶ月前のことですが覚えていますか?)は、みなさんどんな夢を見ましたか?「夢」は睡眠中にみる幻覚ばかりではなく、空想的な願望や将来実現したい願いや理想も「夢」の1つになります。実現したい「夢」は、しっかり願望を意識して、そのイメージを持ち続けることが大切です。そこで今回は「願えば 叶う」というお話を載せてみました。

「願い事を紙に書けば叶う」「人に話すと夢が叶う」。こんなことを聞いたことはありませんか?これは、紙に書いたり人に話したりして願望を言葉にすることで、自分の無意識下に成功イメージが刷り込まれるためです。私たちは、たとえ根拠のない予言でも、その予言や期待に沿った行動をとりたがる傾向があります。その結果、予言通りの現実が起こることを、心理学の分野では『予言の自己成就』と言います。

例えば「〇〇高校に行きたい!」「次の大会で上位入賞したい!」と周囲に公言することによって、より成功イメージが鮮明になり、引き下がれない危機感が生まれ、また同じ目標を持つ人が集まりやすくなるため、モチベーションが長続きしやすくなります。そして周囲からその目標を達成させるための協力を得やすくなる、といった効果も期待できます。そうやって知らず知らずのうちに、頑張ることのできる環境が整っていくのでしょう。



日々頑張ることは難しいですし、頑張りがすぎると心も身体も調子を崩してしまうことになりかねません。ですが、叶えたい目標があって、頑張りたいと思うときは『予言の自己成就』の効果も上手に使い、周りの人にも協力してもらいながら、頑張っていけるといいですね。

【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