

スクールカウンセラーだより

～マインド～

令和5年1月11日
御成門中学校
校長 佐藤 太
スクールカウンセラー
山口雄介・芝 薫



【目標についての心理学】

こんにちは。皆さんは新しい年のはじまりに際して目標を決めましたか。今回のお便りでは、「目標」について心理学の観点からお話します。

あなたが、目標を立てたとします。例えば、「今年は何事にもチャレンジする自分になる」としましょう。すると、心の中ではどんなことが起こるでしょうか。「よし、やってみよう。やれば出来るさ。」VS「いや、そんなの無理だ。失敗したら恥ずかしい。それに傷つく(から嫌だ)。」とそれぞれの思いが大激論を始めます。しかし、「何事にもチャレンジする自分になる」と目標を決めた以上、どちらの言い分を大事にするかは決まってしまったわけです。ですが、チャレンジしない自分にも確固たる言い分があります。自信のない私は出来そうにないことに消極的になることで失敗を避け、傷つくことから自分を守ってきたという自負があるといいます。目標のごとく新しい自分にならないうちに、心の中では、中々方向性が定まりません。そう、目標を立てて、いざ実践となると心の中ではこのような衝突は付き物です。

心理学では、こうしたそれぞれの言い分、一先の例では「目標達成のために変化しようとする自分」と「これまでのようにありようを続けようとする自分」を「サブ・パーソナリティ」と呼びます。それら全て嘘偽りのない自分の思いです。そのため、あなたがどっちにすると決められないのは当然です。

そこで、このような対立には①これまで馴染みがあって変化を嫌がるあなたの在り様(サブ・パーソナリティ)にしっかりと感謝し、お礼をいってねぎらう。「あなたがいてくれたから、私はこれまで傷つき、心を壊してしまうことなくやってこられた。」②別れを告げる。「ボク／ワタシはこれから変わっていくので、遠くから見守っていてください。」③その時にわきおこる気持ちをじっくりと感じる。「そうはいっても、失敗して傷つくのは怖い。」④③の持ちがしんどい場合は信頼できる誰かに相談する。1人で意固地にならず、誰かの力を借りながら地道に取り組むことも大切です。友達、先輩、先生、家族…変化していく自分をしっかりと応援してもらいましょう。もちろん、スクールカウンセラーも応援します。手助けが必要な時はいつでも気軽に声をかけてください。

【相談したいときは…】

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、お話しやすい先生に渡してください。

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。

御成門中学校(代表)03-3436-3551 受付:養護教諭 佐藤

月曜日 9:00~17:00 担当 山口 木曜日 9:30~17:30 担当 芝