

カウンセリング通信

平成30年9月号

夏に印象に残った、とある高校の校歌の一節から

「平成最後の夏休み」という言葉が飛び交った平成30年の夏、皆さんは、どのように過ごされましたか。第100回記念大会となった高校野球選手権大会がニュースでも多く取り上げられましたが、愛媛県代表の済美高校の校歌は耳にしたでしょうか。済美高校ナインは、対星稜高校戦、延長タイブレークで大会初の逆転満塁ホームランで勝利し、グラウンドには朗々と、彼らの歌う校歌が響き渡りました。その校歌の一節には、「『やればできる』は魔法の合言葉」というフレーズが含まれていました。済美高校は準決勝で優勝校の大阪桐蔭高校に敗れてしまいましたが、まさに「『やればできる』は魔法の合言葉」を体現したチームでした。

しかし…。 「やればできる！」と思うのはなかなか難しい

例えば、山登りの途中、足を踏み外して坂道を滑り落ちてしまったとします。再び登り出すには、「一步前に踏み出す体力（レジリエンス・マッスル）」が必要です。この体力は、「自己効力感」、言い換えると、「やればできる！」という自信につながるものです。自信は、「自分の能力を信じる」こと。生まれ持った性格と関係なく、自分の体験の中で「できた！」と思うことで育てることができます。しかし、「自己効力感」が低い人は、「登り切れないかも」「また滑り落ちるかも」と、一步前に踏み出す気力がわきません。

日本では謙虚、控えめが好まれる傾向があり、「根拠のない不安」から、自信がない人が突出して多いそうです。同じ持つなら、「根拠のない自信」を持ってみてはどうでしょうか。自信があれば、「やる気」「勢い」が生まれてきます。この自信は、以下の4つの方法で高められることが研究でわかっています。

「やればできる！」と自信が持てるようになるための4つの方法とは…

<p>①小さな成功体験を積み重ねる 「できている」「やれている」ことは何ですか？なければ、3日間だけでもやってみることを作りましょう。</p>	<p>②お手本をまねる やりたい、なりたいと思うことを実現している人はいますか？その人の振る舞いをよく見てまねることで、同じ結果を得られる自信につながります。</p>
<p>③やる気を高める環境を作る 気分が上がる音楽やモチベーションの上がる本、映像でやる気は高まります。ポスターやメッセージを張ると、成功したイメージがしやすいです。</p>	<p>④応援してもらう 励ましてくれる人はいますか？どんなことを言ってもらっていますか？家族、友達、先生からの励まし、サポートを遠慮せず受けましょう。自分が他の人を応援することでも、その行為がブーメランのように自分に返ってきます。</p>

～参考文献：月刊学校教育相談2018年8月号「折れない心の処方箋 その5」

カウンセリングを希望する人は…

担任の先生、保健室または生徒指導課教育相談係に声をかけてください。プライバシーについては十分に配慮を行います。授業への支障がないように配慮しますので、安心して積極的に活用して下さい。

保護者の方も相談が可能です。ご希望される方は下記にてご連絡ください。

[連絡先] 堅田高校 077(572)1206(代表)

[担当] 阿武(教育相談担当) または 中村(養護教諭)

志田先生(スクールカウンセラー) 2学期来校予定

第9回 9月12日(水) 第10回 9月19日(水)
第11回 10月3日(水) 第12回 10月17日(水)
第13回 10月31日(水) 第14回 11月14日(水)
第15回 11月28日(水) 第16回 12月12日(水)
第17回 12月19日(水) 第18回 1月9日(水)