

スクールカウンセラーからのおたより

2020 東京オリンピックが近づき、世界大会のニュースが増えました。体が小さくて海外の選手にはなかなか追いつけないと言われていた競技でも、次々とタイトルを手にしていくので楽しみですね。インタビューで「自分ならできると思っていた」と語る選手たち。これまでと何か、少し違ってきたようです。

一方、ちょっと昔、「マーフィーの法則」という、人間の「あるある」な失敗を少しから口なエピソードで語るユーモアがはやりました。たとえば、コップを洗いながら、「あ～、これ蛇口にぶつけるかな」と思うとやっぱりぶつける、なんて、失敗すると思うとその通り失敗するという話です。

これらは、メンタルトレーニングの時にも使われる例で、弱気になれば本当は持っている力が出せない、大丈夫と思えば、いつもより力を出せる。うまくいくとかいかないとかは、本当にちょっとした心の持ち方に左右されることが多いようで、人の心は不思議です。

あなたも、これからいろいろなチャレンジの時、これまでの自分の努力を信じて、「私できる」「大丈夫」と、自分に声をかけてください。

少々弱気で、なんだかうまくいかないなと元気の出ない人、「大丈夫、大丈夫」と自分の左の鎖骨下をトントンとタッピングしてみてください。がんばり時を目の前にしてドキドキ落ち着かない人、ゆっくり大きく息をはきだして、「大丈夫、大丈夫」とつぶやいてみてください。おまじないですが、これ、よくききます。もしかしたら、もうあなたにはあなたの特別なおまじないがあるかもしれませんね。大丈夫、安心の力がアップされますよ。

10月の面接は10/15（火）・30（水）の予定です。相談の申込みは、担任・養護の先生・相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラー