

😊 カウンセラー便り No.4 😊

令和4年11月8日
スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！朝晩はぐっと冷え込むようになり、少しずつ秋も深まってきました。秋と言えば、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋といったように色々な楽しみ方があります。一年のなかで一番好きな季節です。皆さんは、どの季節が好きですか？



Q：物事が長続きしなかった経験はありませんか？

せっかく意気込んで新しい目標を立てたのに、結局三日坊主で終わってしまったという苦い経験はありませんか？私は何度もあります。

たとえ途中で挫折したとしても必要以上に自分を責めることはありません。“なぜうまくいかなかったのか”をふり返ることが次のステップにつながります。

目標を達成するための鍵は“モチベーションを維持する”ことです。ポイントは3つあります！

- ① “何のためにやるのか（目的）”，“どんなことを達成したいのか（目標）”を明確にする

目標は細かく設定した方がモチベーションを保ちやすい！

- ② “人に言われたからやる（外発的動機）”ではなく“自分でやりたいと思うからやる（内発的動機）”という意思をもつ

内発的動機に基づく目標の方が満足感や達成感を得られやすい！

- ③ 自分で自分の頑張りや成長を認める（自己評価），周りの人から認めもらう（他者評価）

どうも計画倒れになってしまうことが多いという人は、この3つの視点から、もう一度目標を立て直してみるのもいいかもしれませんね！

< 2学期来校日：水曜日 9：50 ～16：35 >

- ・11月2・9・30日
- ・12月7・14日



⇒ 裏面もあります！

☆ ほっとひといき ☆

Q あなたがステキだと思う一番好きな色の組み合わせはどれですか。
次のA~Dのうちからひとつ選んでください。

- A:黒と白のモノトーン B:緑や青などの寒色系
C:グレーやベージュなどの中間色 D:赤やピンクなどの暖色系



☆このテストでは…“人の気持ちの受け止め方”がわかります！

* Aを選んだ人…

あなたは人の影響を受けずに我が道を行く人。自分の意思を貫くために、あえて心をかたくなにしているところがありそうです。周りの人達に自分の気持ちをさらけだすと、意思を貫けなくなるという不安があるのかも。そのため周りの人の気持ちに背を向けているところがあるかもしれません。でも本来は人の気持ちを理解できる人のはず。もっと優しさを前面に出してみてください。

* Bを選んだ人…

あなたは感情的な争いを避けて心の平和を求める人。人から激しい感情をぶつけられたり、べったりとまとわりつかれたりするのは苦痛なようです。周りの人とは言葉数の多い付き合いではなく、一緒にいて安心できるような静かな関係を望んでいるのでしょう。そのため、自分の気持ちをあまり表現せずクールな態度で人に接してしまうことがあるのでは。本来は周りの人があるがままに受け入れることができるはず。もう少し自分の気持ちを表に出してもいいかも。

* Cを選んだ人…

あなたは、人付き合いに神経質になりやすい人。他人の感情に敏感で、相手の表情や態度から「今どう思っているのだろうか？」と想像して、必要以上に気を遣っていることも多いようです。人の気持ちを思いやり、共感的に寄り添うことができる人です。そのぶん人付き合いに疲れたり、傷つけられたと感じることも多いかもしれません。心が疲れたときに頼りにできる相談相手を見つけておくといいかも。

* Dを選んだ人…

あなたは感情豊かで、思いやりにあふれた人。周りの人とは何よりも気持ちのつながりを大切にします。人に好かれたい気持ちが強く、自分自身もすぐ人を好きになってしまうところがあります。好きな人に対してはあたたかい態度で接することができる反面、苦手な人にクールな態度をとってしまうこともあるかもしれません。好き嫌いの感情を乗り越えられようになると、人間関係が広がるかも。 (出典:ひみつの心理テスト 池田書店)