

🎵 相談室だより 🎵 2020年1月発行

明けましておめでとうございます。スクールカウンセラーの佐藤智紀子さととうきこです。
今月から不定期ですが『相談室だより』をお届けしますので、お暇なときに読んでいただくと嬉しいです。

「新年」「新春」という言葉は、なんとなく春めいた明るい気分をもたらしてくれますね。朝夕の陽の長さも日一日と確実に増してきています。皆さんにとって大切な3学期、それぞれの春に向かって歩みを進めていってください。

さて、初回のテーマは“**ポジティブシンキング**”です。「考え方を変える」というのは難しいことですが、**考え方のパターンを一つ増やす**というつもりで試してみてもいいでしょう。



ポジティブシンキング



① ポジティブシンキングとは

ポジティブシンキングは、何でも自分の都合のよい方に考えることではありません。また、単なる楽観主義とも違う前向きな考え方のことです。何かに失敗したとき、「仕方がない。この次がんばればよい」とその場を取り繕って、また同じ失敗を繰り返すようでは、説得力はないものです。

本当のポジティブとは、何かたいへんな問題が起こったとき、最悪のことを考えて、それでもなお前向きに進んだ方が結果的にうまくいくと理解して、行動を起こしていくことです。つまり、本当のポジティブシンキングは、ネガティブシンキングも含んでいるのです。ネガティブをふまえて前に歩き出すのが本当のポジティブだと理解しましょう。

② ポジティブシンキングの3ステップ

第1ステップは、**現状をまず認識すること**です。もっと悪い状況にならなくてよかったと考えることです（第1ポジティブ）。

第2ステップは、**最悪の状況になったらどうするかを考えること**です（ネガティブ）。

第3ステップは、**現状を受け入れて、最悪の状況にならないために次の行動を考えること**です（第2ポジティブ）。

参考：金子書房「社会人基礎力が身につく キャリアデザインブック」

☆ 3学期のカウンセリング予定日は、1/20（月）、2/10（月）、3/2（月）です。

相談を希望される方は、学級担任、相談係の先生（加藤千、中澤、杉山）または保健室の白井先生に事前に申し出てください。**相談室は本館2階にあります。**

「相談中」の表示がないときは、ノックをして自由にどうぞ。

