

# 伊勢崎市立境北中学校 カウンセラー便り

No.2 (R6.9.2)

## ○2学期が始まりました

暑い、暑い、夏休みでしたが、皆さん元気に2学期を迎えられたでしょうか。長い休みの後はなかなか気持ちの切り替えも難しいですね。行事がいっぱいの2学期、楽しんでいきましょう。

## ○「まあ、いいか」の効用

「まあ、いいか」って、言えていますか？「まあ、いいか」って言えることは、実はとっても素敵なことです。「まあ、いいか」（オーウェル思考）は、今の自分を自分で認める言葉です。逆に「もうダメだ」ばかり言っちゃう人は、失敗したらダメと自分を追い詰めてしまっています。もしかして「やるなら完璧に」と思ってしまっていないですか。

「やるなら完璧に」と思うのは自分を高めるために必要なことでもあるから、充実した気持ちの時はそのままでも大丈夫。だけど、人はそういつでも完璧にできるはずはないですよ。苦しくなっちゃっている人は思い返してみることが必要です。やれるところまでやれた自分を認める、実行した自分はすごいと褒めることも大事です。オリンピックで金メダルを取らないといけない？金メダルが取れなくても日本代表に選ばれたことでもすごいことだし、それまでの努力が尊敬に値すること皆が分かっていますよね。テストを受けたら100点じゃなきゃいけない？80点で十分じゃないですか？テストを受けただけでも、すごいチャレンジだったって場面もありますよね。

## ○考え方の癖を意識する

人には考える癖（自動思考）があって「やるなら完全にやらなければいけない」「完全にやれないくらいならやらない」（白黒思考）と自然に考えてしまう人がいます。リンゴを見て「赤くて丸くて果物だからリンゴ」と考える前に自然に「リンゴ」と分かるように冷静に分析する前にまず思ってしまう、それが自動思考です。完全にやりたい人は何かにチャレンジする前に「やるなら完全に」やれなかったら「自分はダメだ」と自然に考えてしまう癖があります。いつも自分を責めている人、いつも後悔ばかりの人。白黒思考してなかったかな。自分の考え方の癖を意識することが第一歩です。冷静に考えれば、少しでも途中まででも、やらないよりいい。1回だけ完璧にできるより、少しずつ何回もできる方が身につくもの。そこまでできた自分を認めてあげることが可能性を伸ばします。

自分の癖に気づいたら次には、

【目標を下げる】

【出来た分まで自分をほめる】

【「まあ、いいか」を口癖にする】

意識していきましょう。

チャレンジしているのだから、少しずつやっているから、あなたはえらい！

