



🍂 受験に克つ！

今年は暑さがかなり長引きましたが、ようやく秋らしい気候になってきましたね。季節の変わり目で体調を崩している人もいますが、栄養・睡眠をしっかりとって元気に登校したいですね。

10月8日、「第2回悩み調査」を実施しました。2学期が始まり、学校行事や定期考査、部活動の大会、模試など息をつくひまもなく毎日が過ぎていく中で、悩みを抱えている人たちがたくさんいることがわかりました。特に3年生は、本格的に受験シーズンを迎え、不安を抱えている人がほとんどだと思います。そんな3年生へ応援の気持ちを込めて、『メンタルトレーニングで受験に克つ』（加藤史子著）という本の中から次の言葉を紹介します。



未来時間をイメージするレベルには3つの段階があります。そしてそのレベルの違いが、夢を実現する可能性に大きく影響しています。

レベル1は、「すべき」と考える未来です。「こうすべきだから将来もこうしなくてはいけない」と、「すべき」だからそうするという未来です。レベル2は、「こうしたい」という気持ちで考える未来です。「あの学校に行きたい」「あの職業に就きたい」というように、自分の欲求に気がついていますが、自分に自信がない場合は「でも無理かも」という考えが実現の邪魔をします。レベル3は、「きっとこうなるだろう」という確信をもって未来を考えるレベルです。このレベルで考えるとき、そうなるためには何が必要かを考えてどんどん準備のために行動していきます。ですから本当に実現する可能性が高くなるのです。

この3つのレベルの気持ちの違いは、日々の行動を左右し、実現の可能性にも大きな影響を与えます。ですから、本当に実現したい未来があるのなら、その未来時間イメージを「きっとこうなる」というレベルに変えることが大切です。（参考：森俊夫・黒沢幸子『解決志向ブリーフセラピー』ほんの森出版）

大塚SCの心理学のおはなし ☕ その6

「最近接領域」

テストの度に点数が伸びていくと次も頑張ろうとやる気がでます、逆に何回やっても点数があがらないような時は、次第にその課題に対するやる気は失われていきます。「どうせまたできないだろう」「やってもむだだ」などと思ってしまいます。少しでも学習の成果が見えることはやる気を維持させるうえでとても大事です。そのためには、ちょっと難しい課題、今までできていたことを少し応用すればできる課題を行って、自身の学習の成果を実感することはとても大事だと言われています。この少し難しいけれど手の届く課題範囲のことを「最近接領域」と言います。学習においては最近接領域の課題をできるだけやって、少しずつ進むこと、すなわちスモールステップで進むことが大事と言われています。

☆ 11月のスクールカウンセラー来校日

5日（火）・18日（月）・20日（水）13：30～16：30



学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル（親子ホットライン） 0120-0-78310（通話料無料）

メール相談 soudan@news.ed.jp（無料）

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」（LINE・web）※24時間対応（土日含む）

https://www.tsunasou.net/notice_report_form/nagasaki/index

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325（10:00～22:00 日本祝休み）

yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp