

なら Cocoro レター

7通目 (2022年12月)
教育研究所カウンセラー発行


2022年も残りあと少し。皆さんはこの1年を振り返ってみてどんな1年だったでしょうか。“とても楽しかった!”と充実感いっぱいの人がいれば、“来年こそはいい年にしたい”とどこか残念な気持ちで過ごした人もいたかもしれませんね。

今回は皆さんが新しく迎える2023年を、この1年が楽しかった人はより楽しく、あまり良くなかったと感じた人は、良い1年にしていくためのヒントをお届けしたいと思います。

あなたはポジティブ? ネガティブ?

～あなたの普段の口癖や考え方の癖はどんなものでしょうか?～

「どうせ自分なんか」「やるだけ無駄」「失敗したくない」など、何か物事を始める前、取り組んでいる途中でこのような“ネガティブ”な考え方になったり、言葉を言ったりしていませんか?

 特に試合前や受験前など、不安や緊張におしつぶされそうになる時、“ネガティブ”な状態ではうまく力が発揮できないものです。

世界で活躍する人は“ポジティブ”を力にしている人がとても多いです!

ポジティブを力にしていくためには

自分で言葉にしていくことがポイント

- ① 「私は～」と一人称を使う。
- ② 具体的になりたい目標を決める。
- ③ ②が今の自分の状態(現在形)になっていると言葉にする。
- ④ とにかくポジティブな言葉で表現する。

(例)

「チームのエースになりたい」
→「私はこのチームのエースだ」

「〇〇学校に合格したい」
→「私は〇〇学校に合格する」

毎日寝る前に声に出してみましょう!まずは3日間続けてみてね。
紙に書いて見える場所に置いておくこともおすすめします★



～『なら Cocoro ライン』のご案内～

- 次回相談窓口: 令和5年1月4日(水)～1月17日(火) 17:00～22:00
(受付終了は21:30)
- 「学校へ知らせる」書込み窓口: 令和4年8月24日(水)～令和5年3月31日(金)
(24時間受付)

3学期が始まることへの不安、勉強や進路のこと、友達や家族のことなど、
どんなことでも良いので気軽に相談してね。

