



相談室だより

10月号

2019年10月9日発行

なにごととも結果オーライ！にする方法

皆さんは、何かうまくいかないことがあるとき、その原因がどこにあると考えますか？自分のせい（自分の力不足、がんばり不足）と考えますか？それとも、自分以外のもののせい（運が悪い、相手が悪い）と考えますか？

そのような時、原因を自分以外のもののせいにするのではなく、「原因は自分にある」と考える人の方が、ものごとに意欲的に取り組めるといわれています。というのも、ただ失敗を運や人のせいだと思っていたら、自分には全然関係なく相手任せ等になってしまいますが、自分のせいとするならば、自分で工夫する、なんとかする余地が残されているからです。

ただし、「自分がバカだからだ」「自分は要領が悪いからだ」と、自分の能力や性格に失敗の原因を当てはめてしまうと、落ち込んだり、やる気がなくなってしまう。

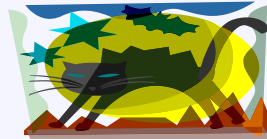
自分を責め過ぎると自信をなくして、うまくいくものもいなくなってしまうので、そこには注意が必要です。

能力や性格については、生まれつきのものもある一方、自身が成長する過程の中で徐々に作り上げられていくものがほとんどです。皆さんのようにクルマ好きで、クルマそのものや運転に興味があるというのは、ほぼ大人になる過程でのさまざまな経験によるものです。

そのような志向や、大きく言えば今後の人生も、皆さんのこれからの経験や努力次第で、つまり自分自身で変えられるものなのです。

自分にとって好ましくない結果や失敗もその自らの経験を通して、今度はどうすれば良い結果や成功に結び付くのか、何が自分にできるのか、自分ができるところを探して地道に実行していく、ということ積み重ねて行ければ、なにごととも結果オーライ！になるのではないのでしょうか。私はそう信じています。

学生相談室カウンセラー 高橋千香子



○ 利用の仕方：原則、予約制です。

* ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。

* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。教員室に直接予約にいらしてください

→ その場で面接日時を決めます。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。