

スクールカウンセラー通信

R3年度 No.4

☆ カウンセラーよりひとこと すっかり秋ですね

名東生のみなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの伊藤（火曜日勤務）です。いつの間にか、季節はすっかり秋模様となってきました。今年もあと2か月で終わると聞いてびっくりしています。

10月から通常の学校生活が再開され、今年度の学校生活も折り返し地点を過ぎました。中間考査や文化祭が終わりましたが、心や身体の疲れはどうでしょうか？自分の状態を振り返りつつ、自分なりのペースで過ごしていけるとよいですね。



☆ 心理学コラム ポジティブ思考で全部うまくいく、は間違い？！

本題の前に、まず一つエクササイズをやってみましょう。今このコラムを読んでいるあなたは、目を閉じてぜひ試してみてください。『今から1分間、白い消防車のことは絶対に思い浮かべないでください』いいですか？絶対に白い消防車は思い浮かべてはいけませんよ！

……さあ、どうでしたか？1分間考えずにいられたか？

白い消防車を考えないようにするほど、頭に浮かんできたという人が多いのではないのでしょうか？ある考えを考えないようにすると、かえって関連する考えが増幅する…これは【思考抑制の逆説的効果】といって心理学の一つの現象として科学的にも証明されています。

例えば、緊張する場면을思い浮かべてみてください。皆さんの場合、授業での発表・部活の大切な試合などイメージすると良いと思います。このような場面で「緊張しないようにしましょう！」「不安なことは考えたらダメ！」と考えると、どうでしょう？…逆にもっと緊張したり、もっと失敗した時のイメージが頭に浮かんできたりしませんか？

近年、アスリートへのメンタルトレーニングにおいても、「誰もがポジティブシンキングでなければならない」「絶対にネガティブに考えてはならない」というのは誤りで、**ポジティブシンキングは万能ではない**ことが示されています（もちろんポジティブに考えることでうまくいく場合もあり、絶対悪いという話ではありません）。



じゃあどうしたらよいのか？色々な方法がありますが、今回は一つのやり方を紹介します。それは「**思考と距離をとる**」という方法です。頭の中に浮かんできた思考に【「〇〇」と考えている自分がいる】とつけてみましょう。今の私の場合、【「説明がちゃんと伝わっているか不安だな」と考えている自分がいる】…そんな要領です。緊張や不安を感じたとき、この【「〇〇と考えている」自分がいる】作戦を試してみてもどうでしょうか？

もちろん、不安や緊張との付き合い方に困っているという人は、カウンセリングで個別に相談することもできます。ぜひ気軽に相談に来てくださいね。

参考文献：アスリートのメンタルは強いのか？—スポーツ心理学の最先端から考える(2020)晶文社 荒井弘和(他)

