



カウンセリングだより

名古屋市立富田高校 2024年

10月の相談日 ~お気軽にご利用くださいね~

杉山先生	8日(火)、22日(火)
佐藤先生	2日(水)、11日(金)、23日(水)、30日(水)
林先生	4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)



こんにちは、ようやく秋らしい空気になってきましたね。過ごしやすい季節は色々なことに集中して取り組みやすいかと思います。

さて、みなさんは「学習性無力感」という言葉をご存じでしょうか？自分の行動が思うような結果を伴わない経験を何度もすることで「きっと今度もだめだろう」「何をやっても無駄だ」と考え、行動を起こさなくなってしまう状態のことです。

いつも思い通りになって失敗しない、なんて人はいませんし、うまくいかないことが続くと、再度挑戦することが、怖い、億劫、やる気が起きない…なんてことになりますよね。

ただ、いつもこのような気持ちでいると、自分でも気が付かないうちに…

- ・自分にとって不本意な状態でも、ただ我慢して過ごす
- ・自発的に行動しないで、嫌なことを受け入れてしまう
- ・どうせ自分はたいして何もできないと決めつける



などということが起きてしまいます。これではストレスも大きいですし、場合によっては悪意のある人の行動を受け入れてしまうことや、自分の可能性を実際よりも低く評価してしまう可能性があります。

では、このような状態に陥らないためにはどうすればよいのでしょうか。対策は色々ありますが、その中のいくつかをご紹介します。

- ・小さな達成体験を積み重ねる。ほんの些細なことでも効果は思ったより大きい♪
- ・うまくいかないのは「能力不足」と思うより「努力不足」と思えばもっと頑張れる
- ・「あなたなら大丈夫」など、周りの人に声をかけてもらう、本や動画などでポジティブな意見を聞くのも効果あり
- ・「ほかの人にもできるのだから、自分にもできる」と触発を受ける



友だちのがんばりに自分が励まされること、ありますよね。お互い、言葉や行動で励まし合って頑張る気持ちが伝染するといいですね。

スクールカウンセラー 佐藤理絵

