

# スクールカウンセラーだよ!

2022年7月 静岡県立掛川西高等学校 スクールカウンセラー 伏見 博美



こんにちは、スクールカウンセラーの伏見です。7月になりました。もうすぐ夏休み、通常の学校生活とは違う、夏休みならではの充実した生活が送れるといいですね。



今月は、「他人と自分を比べない方法」についてお話します。私たちが落ち込む時、どんな心理が働いているかと考えると、他人と自分を比べて落ち込んでしまうということがよくあります。勉強・容姿・運動・持っているもの……。つい、いろんなことを比べてしまいますが、他人と自分を比べると、自分より優れている人は世の中にいくらでもいるので、落ち込んでしまうこととなります。そこで、

「他人ではなく、自分と比べる」ことをやってみませんか。



◎過去の自分と今の自分を比べて、出来なかったことが出来るようになったことがありますね。また、自分なりに頑張ってきたことがありますね。どんな小さなことでもOK!



◎今から頑張って、3か月後に結果を出すようにしてみる方法。この時、自分が実現可能なちょっと頑張ればできることを。また、無理はしないで続けられることを考えましょう。

☆また、いいなと思う相手の行動を、自分もそうなりたいと、まねをする(モデリングと言います)ことで、自分自身を成長させる方法もあります。

(参考 レジリエンス 岩崎学術出版社)

他人と比較して、落ち込むのではなく、いろんな方法で気持ちよく過ごせるといいですね!

もし、不安になったり、困ったことがあったら、がまんせず言葉にすることが大切です。

信頼のおける友人、家族に話しましょう。家族に話せないときは、学校の先生やスクールカウンセラーに話したり、電話相談などいろんな方法を使ってひとりで抱え込まないでください。

“助けを求める力(援助希求力)”はこれから生きていくうえで大事な力です。

7月の相談日:8日(金)14:00~18:00

15日(金)14:00~18:00

