

🍁「第2回悩み調査」終わりました

すっかり秋らしい気候になりました。朝晩は寒いくらいですね。季節の変わり目は風邪をひきやすいので、十分気をつけて生活してください。

10月12日、「第2回悩み調査」を実施しました。2学期が始まり、体育祭、文化祭と一気に大きな行事が行われ、今はさまざまな大会、新人戦が目白押しですね。息をつくひまもなく毎日が過ぎていることと思います。そのような中で、悩みを抱えている人たちがたくさんいることがわかりました。学習や進路で悩んでいる人も多いのですが、行事や部活で人と関わる時間が増えると、気になることも増えますね。3年生は、いよいよ本格的に受験シーズンを迎え、不安を抱えている人がほとんどだと思います。悩みや不安をゆっくり聞いてもらう時間すらない！という人が多いのかもしれませんが。

けれども、ずっとモヤモヤしたままでは、目の前のことに全力で向かうエネルギーはなかなか生まれません。たまには自分に少しだけ休養を与えてあげてください。そして時間を決めて、ちょっとだけうちの人に聞いてもらう、帰りのバスの中でちょっとだけ友人に相談してみる、など、ほんの少し心の中の自分の気持ちを聞いてもらうだけでも楽になることがあります。

みなさんが、心もからだも元気で毎日を送ってくれることを願っています。



🍁受験に克つ！

今回は3年生のみなさんへの「受験応援号」として、『メンタルトレーニングで受験に克つ』（加藤史子著）という本の中から、やる気がわいてきて目標が見つかるメントレを紹介したいと思います。

「がんばるにはどうしたらよいか」「自信をもつにはどうしたらよいか」と悩むことはありませんか？そんなときは、ここで紹介するメントレ「魔法の質問」に答えて、紙に書いてみましょう。悩み解決のヒントが見つかります。答えが出てこなくても、じっくりと自分に問いかけて何かが出てくるのを待つ時間にしてください。

♥魔法の質問1 いまの自分はどんな自分？

いまの自分の現在地点を確認します。自分の学力面、精神面、体力面の弱さと強さをどう認識しているか、書き出してみましょう。

♥魔法の質問2 自分のよいところは？

自信は自らつくるものです。質問の答えが自分の自信へとつながります。この質問で自分の強みを見つけます。学力面、精神面、体力面の自分のよいところを書き出してみましょう。

♥魔法の質問3 自分の改善したいところは？

自分の弱みを認め、克服します。学力面、精神面、体力面で何が弱みかを書き出してみましょう。

♥魔法の質問4 何でもかなうとしたらどんな人になりたい？

大切なのは「あきらめない！」ということです。自分の本当に求めている「なりたい自分」をイメージします。あらためてどんな自分になりたいのかを考え、書き出してみましょう。

♥魔法の質問5 本当に手に入れたいものは？

本当に手に入れたいものは何ですか。心の奥にある願いをよく考え、書き出してみましょう。

この魔法の質問を通して、自分が本当に求めている目標が浮かび上がってきます。自分が書いた内容を眺めていると、自分でも気がつかないでいた自分が見えてきます。そして求めていたものが少し見えてきます。



この本には、「本番で実力を100%発揮するメントレ」、「勉強がメキメキはかどるメントレ」などみなさんの役に立ちそうなメントレがいろいろ紹介されています。興味ある人はチェックしてみてくださいね。

学校外の電話等で相談ができる機関

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325 (10:00~22:00 日本祝休み)
yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (通話料無料) ※SNS相談可

SNS相談窓口「スクールネット@伝えんば長崎」(LINE・Web) ※受付時間：24時間