



# こころの風 第8号

## ★キーワードは「ゴックン！」

前向きに生きて行くための極意、それは「ゴックン！」です。高校生活、うまくいく時もいかない時もあったりすると思います。正直言って、大人になっても同様で、私もよく自分の思い通りにいかずに、落ち込んだりすることもしばしばです。



でも、落ち込んでばかりいてもしょうがないですよね。よく時間が解決してくれると言いますが、高校生活は行事ごとがてんこ盛り。定期テストに模試、体育祭・文化祭などの行事に部活動の試合やコンクール…と、次から次にイベントが目の前に現れてくるので、そうゆっくりとばかりはしてられません。

そんなときに意識してもらいたいののが、「ゴックン！」です。これを心理学の用語で「受容」といいます。人は、心の中に抱いた不平不満を「言葉にする」→「文句を言う」、「態度に表す」→「泣く」「ふてくされた態度をとる」など、さまざまな態度を見せるものですが、この状況はまだ受容できていない段階です。この状況では、人は前向きな思考になることはできません。

では、受容するために必要な「客観的に自分を見つめる」とは、どのようにしたらできるのでしょうか？よく「俯瞰（ふかん）する」といいますが、自分とは違うもう一人の自分になって、少し高い離れた場所からきつい思いをしている自分を見つめてみましょう。



そうすることで、自身がおかれている状況を可能な限り客観的に観ることができて、「きつい」「つらい」ことの原因は何か？自分は何に不満を抱いているのか？など、冷静に観察・判断することができます。判断ができれば、きつい思いをしているそんな自分自身を認めてあげて、受け入れてみるのです。「こんなことがあって大変だったね」「それは落ち込んででも仕方ないね」、そう共感してあげましょう。これが、「ゴックン」と飲み下すこと、つまり「受容」することです。決してきつい状況を無理して飲み込むという意味ではありません。

これができればもう大丈夫！「いつまでもくよくよしていても仕方ないな…」「じゃあ、この後どういう風に対処しようかな？」「よく分からないから相談してみようかな？」「もう同じ思いをしないでいいように具体的な計画を立てて前に進んでみようか！」など、そこからは前向きな思考に移行できるはずですよ。

どうぞ、常日頃からこの「ゴックン」を意識して、やりがいが感じられる楽しい高校生活を歩んでいって下さい。

### 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