

😊 カウンセラー便り No.9 😊

2020年（令和2年）1月9日
スクールカウンセラー中野 智子

新年明けましておめでとうございます！本年もよろしくお祈りします。ところで皆さんはもう今年の抱負を考えましたか？目標を達成するためには、常に“その目標が達成したとき”の具体的なイメージを持ちながら、目の前のごことをひとつひとつ丁寧に組み立てていくことが大切だそうです。まさに“小さなことからコツコツと”ですね！

今学期も簡単な心理テストと心理学に関するミニコラムを紹介いたします。時間があるときに目を通して見て下さいね！



～ ☆ ちょっとひといき ☆ ～

Q よく晴れた日、空を見上げたあなた。あなたの目に最初に飛び込んできたものは何ですか？次のA～Dのうちからひとつ選んで下さい。

A:雲

B:太陽

C:月

D:飛行機

→結果の解説は裏側にあります！

～ ☆ ちょっと豆知識 ☆ ～

Q：なぜ物事が長続きしないのか？

計画的にテスト勉強をする、早寝早起きをする、などと目標を立てても結局三日坊主で終わってしまったという経験はありませんか？目標に向かって努力を継続するためには、次の2つのポイントを見極めることが大切です！

(1) 動機づけ

☆外発的動機…人から与えられた動機 ☆内発的動機…自分で決めた動機

(2) 評価

☆他者評価…人から与えられる評価 ☆自己評価…自分で与える評価

物事を続けるためには、“何のためにやるのか（目的）”をしっかりと考えること、そして、“人に言われたからやる（外発的動機）”ではなく“自分でやると決めたからやる（内発的動機）”という意思をもつことが大切です。

そして、モチベーションの維持のためには、周りの人から頑張りを認めてもらうこと（他者評価）、そして自分で自分の頑張りを認める（自己評価）ことが効果的だと言われています。

例えば、“早寝早起きを3日続けられたら、普段は控えている〇〇をする！”など、細かく目標を設定して小さなご褒美を準備しておくのも良いですね！

～ お昼休みにヒーリングルームを開放しています！～

ちょっとひとやすみしたいとき、誰かと話がしたいとき、気軽にのぞきに来てください！もちろん時間をとって個別にゆっくりお話をすることもできます。その場合は、担任の先生か山本先生に「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

* 3学期来校日 *

• 1/9,30 • 2/20 • 3/5 **木曜日**



<引用・参考図書>

• 自分を磨くための心理学 PHP 研究所 • ウケる奇跡の心理テスト 成美堂出版

☆このテストでは…“**あなたが思う自分自身の魅力**”がわかります！

*** A**を選んだ人…**細かい気配りとめくもり**

あなたが思う自分の魅力は、優しさや気配りができるところでしょう。あなたはシャイなところがあり、自分が傷つきやすいぶん、人には穏やかに接したいと考えています。それが少し控えめな印象を周囲に与えているようですが、周囲の人はそんなあなたを助けたくはなりません。

*** B**を選んだ人…**暗さを吹き飛ばす明るさ**

あなたが思う自分の魅力は、気取らず明るく元気はつらつといったところでしょうか。あなたは悩みや迷いに振り回されることが苦手で、常に楽しい事を考えていたい人。暗さを吹き飛ばすあなたと一緒にいると元気になれる人がたくさんいるはず。

*** C**を選んだ人…**穏やかな癒しの光**

あなたが思う自分の魅力は、気さくで人なつっこいところかもしれません。そのイメージ通り、周囲の人にも話しやすい人と思われているでしょう。そのため、ついあなたに相談事をもちかけたくなるのです。素直で自然体なところが魅力的。

*** D**を選んだ人…**信頼と安定の力**

あなたが思う自分の魅力は、クールに見えるわりに、友情や人間関係を大切にするとところでしょう。実際あなたは頼りになり、周囲の人に信頼できる人という印象を与えているようです。年上の人にも一目置かれていて、あなたがいることで安心感をもつ人も多いはず。