相談室だより　2021 年９月号

竹園高校　教育相談部

「ポジティブ」と「ネガティブ」

スクールカウンセラー

　新型コロナウイルスへの対策が続いています。不慣れなことや制限されることもあり、いろいろとストレスはたまっている人は多いのではないでしょうか。
　ところで、問題への対処法としてよく「ポジティブ・シンキング」とか「プラス思考」とか言いますね。確かに、物事の肯定的な面を見ていくことは大切なことです。

　しかし、それが極端になり過ぎると、不自然になったり、無理がかかってしまうこともあります。
・良いところだけを見て、悪い部分を認めない　。
・楽観的に「何とかなる」と考え、問題点を考えない。
・褒めてばかりいて、正すべきところをスル―してしまう。　・・・などです。
「これでいいんだ」という思い込みが強くなると、人に対して上から目線になってしまう傾向もあります。
　一方、「ネガティブ」な考えに偏ると、力が出なくなったり、不安になったりしやすいですね。しかし、物事のリスクに気づいたり、物事を深く吟味したりするということにも通じます。「ポジティブ」と「ネガティブ」のバランスが大切ということになります。

　でも、場合によっては、ネガティブな考えが強くてどんどん悪循環に陥ってしまうことがあります。そうなると、考え方の視野が狭くなってしまって悪い方にしか考えられなくなるので、それは避けたいところです。まずは、そうなっていないかどうか、気づくこと自体が大切なことです。もしネガティブな方に偏っていたら、自分の考え方を書き出してみる、ちょっと別のことを行って気分転換をする・・・など、まずはその悪循環を止めたいと思います。他の考え方もあるはずなので、いろいろ広げていけるとよいですね。誰かに相談するというのも一つの方法です。

　また、本当につらい時、どうしようもない時もあるかもしれません。そんな状態では何とかそこに踏みとどまっていること、あるいはほんの少し何か取り組めること、それだけでも貴重なことです。そして、誰かに助けを求めることが出来たら、と思います。そうしようと思う時にも「わかってもらえるかな？」「前に、相談して嫌な思いしたな」と、様々な思いがよぎるかもしれません。複数の人にある程度話してみて、一番わかってくれそうな人にさらに深く相談するというのもよいかもしれません。味方になってくれる人は、きっといます。

☆SC 面談予定日　9/29（水）　10/15（金）　10/27（水）
県立竹園高等学校　029-851-7515 教育相談部まで）