

七尾中学校のみなさまへ

令和8年3月

スクールカウンセラーだより

やわらかな春の日差しを感じる3月となりました。桜の木は冬の間、全身を桜色に染め、春になると枝先の花を咲かせます。美しい桜色の染め物は春先の桜の枝を煮出した汁から作るそうです。染色家の志村ふくみさんはエッセイの中で、植物から染まる色は、色の背後にある植物の生命が色を通して映し出されているのではないかと記しています。

春。みなさんも、自分自身の色を体全体で表現してみませんか。

【相談日】 月曜日 午後1時～午後5時

火曜日 午後2時～午後5時

※今年度は3月10日までとなります



【 「うまくいく」と信じて —自己成就的予言— 】

自己成就的予言とは、「こうなるはずだ」という思い込みや期待が、自分や他者の行動に影響を与え、結果として本当にその通りの現実をつくる現象のことをいいます。

例えば、「私は人前で話すのが苦手だ」という予測をすると、苦手との思い込みから練習を避け、練習不足からうまく話せないという結果を伴うことがあります。逆に、「この子は絵が上手だ」との周囲の期待から、絵を描く機会が増えたり真剣に教わったりと期待に沿った行動をとることで、結果として大きく成長する場合があります。予測に沿った態度や行動が、予測を現実にしてしまうのです。

脳は、情報を受け取るだけではなく、未来を予測する機能ももっています。「きょううまくいく」という期待は、脳内で仮説として保持され、その仮説に合う情報を優先的に拾います。予測に合う情報は強調され、合わない情報は無視されやすくなります。また、「うまくいく」と思うことでドーパミンが分泌され、集中力や行動量が増えることで成功の確率が上がります。つまり、成功を予測するだけで脳は成功モードに入ります。また、脳はよく使う回路を強化するので、思考パターンは物理的な神経回路として固定化されていきます。このような脳科学的視点からみても、自己成就的予言は「思い込み」ではなく、脳の予測機能が現実を方向づけているといえそうですね。

信念が行動を変え、行動を通じて現実が変わる！