



スクールカウンセラーだより

じめじめする梅雨の時期は、気圧や天候の変化の影響で「だるい」「食欲がない」「疲れやすい」といった不調を感じることがあります。雨の日が続いて外出や活動の機会が減ると気分がすっきりせず、落ち込んだ気持ちになることもあります。そのため、普段より少し早く就寝する、好きな音楽を聴く、軽い運動をする、誰かに話を聞いてもらうなど、自分に合った気分転換を意識することが大切です。レモン水や梅ジュースなど酸味のある飲み物は気分のリフレッシュに役立ちますよ。ただし、冷たい飲み物や糖分のとり過ぎには注意してください。栄養バランスの良い食事や温かい食事を心がけ、体調管理に努めることが重要です。今年は例年より気温の高い日が続いています。熱中症対策にも十分気を配り、心身ともに健康に過ごしましょうね。

【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



【 内的統制と外的統制 】

中間テストが終わりました。期待した力を出すことができたでしょうか。心理学には「統制の位置」という考え方があります。これは、自分に起きた出来事や結果の原因をどこに求めるかという考え方で、「内的統制」と「外的統制」に分けられます。内的統制とは、自分の努力や行動が結果につながると考えることです。例えば、「テストの点数が上がったのは勉強を頑張ったからだ」と考える人は、努力や工夫を続けやすい傾向があります。一方、外的統制とは、環境や周囲の人、運などが結果を左右すると考えることです。「問題が難しかった」「運が悪かった」と考えると、どうせ頑張っても変わらないと感じてしまうことがあります。

しかし、大切なのはどちらか一方に偏ることはありません。結果をすべて自分のせいにしたり、すべて環境のせいにしたりするのではなく、「問題は難しかった。でも次は勉強方法を工夫してみよう」と、自分で変えられることに目を向けることが前向きな行動につながります。心理学では、自分で選んでいると感じること(自律性)がやる気を高めると考えられています。

また、「自分軸」と「他人軸」という言葉もあります。自分軸で考える人は、「私はこうしたい」という気持ちを大切に、自分らしく行動します。一方、他人軸で考える人は、「友達が選ぶから」「親に言われたから」と周囲の意見や評価に左右されがちです。他人の意見を参考にすることは大切ですが、それだけで決めっていると、自分が本当にやりたいことが見えにくくなります。判断や決断をするときは、自分自身の気持ちにも耳を傾け、自分の声を大切にしてみてください。