

# スクールカウンセラーだより

2020年11月

スクールカウンセラー 野川 ゆみ



こんにちは。スクールカウンセラーの野川です。

朝晩は冷え込みますが、さわやかな季節が続きますね。みなさんは、宝中祭も終わり、ちょっといい思い出ができましたか。先日、学校を訪れた際に、玄関前に貼られている「総合得点の結果」を見て、青団、赤団、黄団の僅差に驚きました。さぞかし、白熱した大会だったのだろうと想像しました。秋空の下でいい汗を流し、「やっぱりみんなで何かをやるって楽しいな～」と実感された人も多かったのではないのでしょうか。

さて、今月は「**3つのよいこと日記 (TGT : Three Good Things)**」についてお話しします。

楽しい、くやしい、うれしい、いやだなあ・・・私たちのいろんな感情の司令塔は「**脳**」です。脳はちょっと変わった「**くせ**」があり、それは、失敗したことや怖い記憶を残すのが得意ということです。たくさん、楽しい経験をしたり、うまかった経験をしたりしても、たった一つの失敗をしたら、その方ばかりが自分の心に大きな位置を占めたりします。皆さんもそんな経験ありませんか。「確かに、自分って、ネガティブ思考かも・・・。ついつい悪い方に考えてしまう・・・」、「自分には、あんまりよいこと起きないな・・・」なんて思っている人はいませんか。というより、思春期は、そんな時期かもしれませんね。そんなときにオススメするのは、この「**3つのよいこと日記 : TGT**」です。

一日の終わりに、その日にあった

よいこと、少しでもうまかった

ことを3つ、日記に書いて

みよう！

【\*TGTは、ポジティブ心理学の中で紹介されているものです。】

そう言えば・・・

- いつもより朝早く起きた
- お母さんに注意されなかった
- 挙手ができ、発表できた
- 友達と楽しく話げたできた など



とにかく、ちょっとしたことでよかったことを3つ書く。書き出すことで、人の脳は、ささいな良いことにも目が向くようになったり、それを探するようになったりします。そして、大切なのは、それを**3週間**は続けること。3週間続くと、それが習慣になります。皆さんが毎日書いている「タイムくん」などに書いてみるのもいいですね。どうしても、書くことを忘れてしまいそうな人は、夜、布団に入ってからでも3つ良かったことを思い出してみる。それだけでも、「人生まんざらじゃない」、「自分は大丈夫」と思えてくるようになりますよ。

## 11月、12月の来校日

11月10日(火) 13:30~17:30

12月1日(火) 8:30~12:30

11月17日(火) 8:30~12:30

12月8日(火) 13:30~17:30

11月24日(火) 13:30~17:30

12月15日(火) 13:30~17:30



\*保護者の方も、どうぞ！時間は多少調整できます。担任、駒井先生 木谷先生にご連絡ください。☎ 宝達中学校 0767-28-3121

