



金沢伏見高校

保健相談室だより

2020年度 NO. 5 1月7日 発行



♪ 『ダメな自分(短所)』と『自分の良いところ(長所)』は、実は同じコインの裏・表

私たち人間という生き物は、とにかく自分と他人を比べたがる生き物です。そしておまけに、相手の持っている“良いところ”を見て、「うらやましいなあ〜」と強く感じてしまう心のクセも持っています。

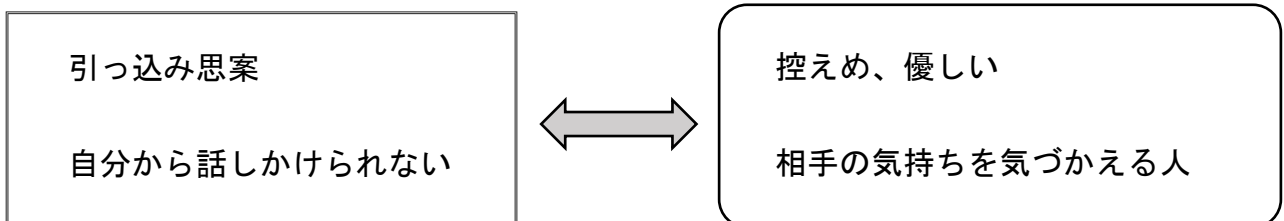
「明るくて人気者の〇〇さんに比べて、自分はなんて暗くてダメな人間なんだろう。」
「△△くんに比べて、どうして自分はこんなに不器用なんだろう。」

きっと、こんなことを考えて悩んだことのある人は、たくさんいると思います。

特に“大人”と“子ども”の間にある時期を生きている皆さんが、こうした悩みを持つことは、とても当たり前のことで、きちんと心が成長している証拠です。友達のこと、先輩のこと、クラスメートのこと、きょうだいのこと…などなど、自分ではない誰かのことを「うらやましいなあ〜」と感じる時があったら、そんな自分を「誰かを「うらやましい」と感じることができるくらい、自分の周りにある世界に目を向けられる人間に成長したんだなあ〜。」と褒めてあげてください。

また、下の【例】のように、『自分が“ダメな自分”と考えている部分』は、実は、相手から見て「うらやましいなあ〜」と感じさせる『あなたが持つ“良いところ”の部分』でもあるのです。

【例】



このように、1つの物事や様子を“もっと違う別の角度から見つめて考えてみる”を心理学の専門用語では『リフレーミング』と呼んでいます。

では他にもどのような『リフレーミング』の例があるか、いくつか紹介していきましょう。(ウラへ続く)

