

保健だより～チアフル～

Cheerful



小見川中学校 保健室
令和6. 1. 12 No.8

ゴールイメージ&リラックスで、 集中力アップし、自分の力をフルに発揮！

頑張るぞ!と力を出したい人も、
不安で力が出にくい人も、

みなさんは、「こうなりたい!」と願う一方で、「大丈夫かな…」と心配や不安を感じることもあるでしょうか？

「ゴールイメージ」を具体的に持つことと「リラックス」した状態を作ることによって、不安解消、目標達成、自分の力を発揮していくために、脳と心がより良く働き、落ち着きや集中力がアップします。



ゴールイメージ→未来のゴール(目標)を具体的に想像



現在の自分

【ポイント】

具体的にイメージする…未来の出来事、例えば、「高校受験に合格する!」を、さらに具体的に想像する。

○ゴール・目標達成した時やその後の様子を詳しく思い描こう。

- ・自分の様子は?(例:〇〇高校の制服を着て通学している。など)
- ・どんな表情や、どんな気持ち?(例:新しい友達と楽しく笑っている。など)
- ・周りの様子は?(例:お互いに喜び合っている。歓声が聞こえる。など)
- ・自分や周りの声や、感覚は?(例:ほっとしている。温かい感覚。など)

等々、自分自身でイメージ像や感覚を、具体的にリアルに詳しく思い描こう。
周りの意見や考えではなく、自分の気持ち、思いが大事です!

【未来の自分】

ゴールイメージ・目標
を自由に思い描こう。

〈ミラクルクエスチョン〉

「いつまでに、どうなりたい?」

または、

「1年後、どうなっていたいですか?
では、10年後は?」

質問出典:ハートマッスルトレーニングジム「質問カード」より

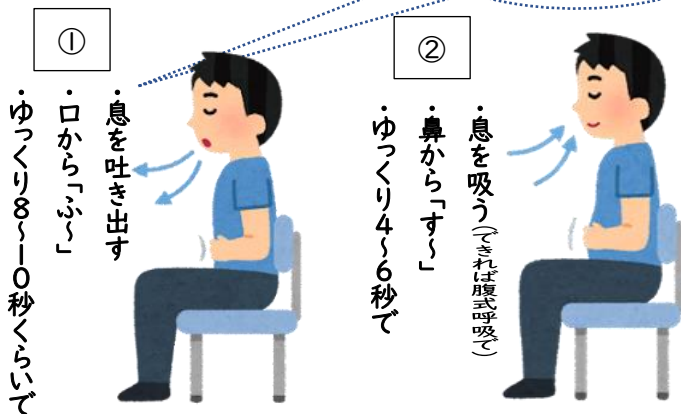


リラックス→呼吸法で心・頭・体のバランスを整える

【ポイント】

息をゆっくりと、吐き出す

某番組で連続正解中の
GACKTさんも、緊張の場面で
「ふ〜」と、やっていた!
(R6 新春番組より)



③

- ・ ①②を、3、4回繰り返す。(タイマーをかけて2分間もOK)

*呼吸法は、鼻で「吐き出す」「吸う」を繰り返すやり方もあります。

自分が、呼吸しやすい方でやってみましょう。

*不安な気分以外に、学習や試合で集中したい時、眠る前などにも呼吸法は良い効果があります。



迷いや不安がある時は、自分のゴール・目標がブレている時かも…
改めて、ゴール・目標を決め、「今、〇〇するぞ」と一つずつやってみよう!



裏面もあります。

悩み・不安・怒りや、やる気などは、どこからくるの…？

ある出来事について、「楽しい!」と感ずる場合と、モヤモヤ、クヨクヨ、イライラと悩み、迷い、不安、心配、怒りの感情がわく場合。

何かを取り組もうとして、ワクワク、ウズウズと楽しい気分、「よしやろう!」といった気持ちになることと、「やりたくないな…」「面倒くさい」と気分が乗らないこと、それぞれありませんか？

「気持ち」「感情」は、自分の中から出てくるもの。

出来事を通して、自分の五感(聞く・見る・体の感覚・におい・味)で感じ、頭で考え出した自分なりの解釈の結果が「気持ち」「感情」です。

自分が出した結果なので、**結果を変えることができるのは自分自身**。

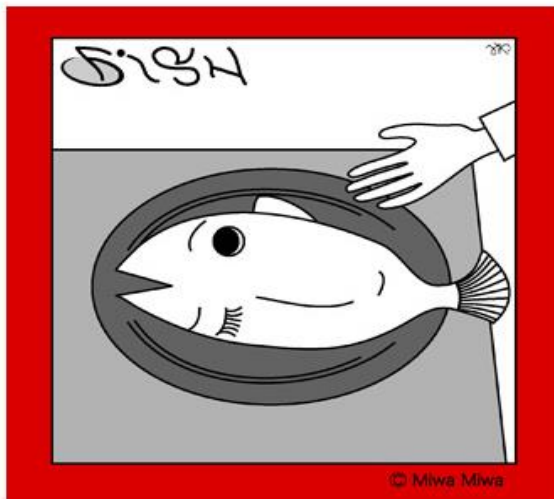
「出来事」「事実」は変えられないけれど、変えられる部分は「自分なりの解釈」です。

「自分なりの解釈」を他の言い方をすれば、「見方」「見る角度・視点」「捉(とら)え方」「受け止め方」。

不安や怒りで自分が苦しくなる「解釈・見方・捉え方」を、安心、楽しいと感ずる「解釈・見方・捉え方」に変えて、心地よい感情になる瞬間を増やしたいと思いませんか？

出来事・事実→ 自分なりの解釈 → 反応 → 感情 ↑ここがポイント

下の絵はどんなふうに見えますか？



この絵は、人によって見え方はそれぞれで、「自分なりの解釈」でOKです。

「解釈・見方・捉え方」を変えると、絵の感想も違います。

「お皿に魚が乗っていて、さあどうぞ、と紹介されている」とも見えますが、向きを変えるとどうでしょうか？

全く違う絵が描かれているのがわかりますか？

どのように見えて、どんな感想ですか？

上の絵のように、事実は、見方・解釈を変えると、感じ方が変わるんです！人間の脳の仕組みから、上の絵も、日常のことについても、同じことが言えます。思い込み、決めつけを手放し、違う見方・解釈をすることは、時には必要です。安心、楽しい、モチベーションアップする解釈・見方・捉え方をし、「今、できることは？」と考えることで、さらに自分の中の可能性が広がっていきます！

可能性を広げるスイッチは、あなた自身が持っています。そして、そのスイッチは、自分でいつでも押すことができます。

**可能性スイッチ
いつ押す？**

表面のゴールイメージを描くことも、自分なりの解釈を見直すきっかけの一つにもなります。

事実と解釈、ゴールイメージを描く、それぞれ人に話すと整理されて、気持ちがラクになったりモチベーションが上がったりします。

カウンセラーの先生も保健室でも、頭と心(気持ち)の整理をするお手伝いができます。

「ちょっと整理してみたいな」と思う人は、一人で考えすぎたり、頑張りすぎずに、放課後などに声をかけてくださいね。