



並木中等story

令和2年4月14日号

思うようにいかない時には・・・

今回の「並木中等story」も、休校で自宅学習をしている生徒の皆さんに是非とも伝えたいと思ったことを掲載しました。

新型コロナウイルスの感染拡大が続き落ち着かない日々です。ストレスがたまってしまった人がいるかもしれません。



思うようにいかないことは誰にもありますよね。私もよくあります。「何で、また間違いなんだ。嫌になっちゃう。」一人で文句ばかり言っています。

心理学で学んだことです。思うようにいかないのは、自分の理想と現実に差が大きいから。理想を下げたり、現実が理想に近づいたりすれば気持ちが収まります。

しかし、そう簡単にはいきません。そこで、私（井坂）は具体的に次のようなことをしています。

- ①（感情的になっているときは）クールダウン。深呼吸したり、空を見上げたり、外を見て自分を落ち着かせます。ときにはかけ算九九も。
- ②「あなたはどうしたいの？」と自分に聞きます。
- ③「それはあなたのわがままではないの？誰かに迷惑をかけることでないの？」と続けて聞きます。
- ④わがままや迷惑をかけることでなければ、「どう動く？、誰に相談する？」・自分と作戦会議をします。

ロータリーにある未来への像

理想と現実を近づけられない時は、いらいらを抑えた後で、解決に向けて動いたり、誰かに相談したりするようにしています。ウォーキングをするだけでもよいヒントが出てくることもありますよ。皆さん自身の解決方法を見つけてください。