

○スポーツ大会終了

スポーツ大会、大変お疲れ様でした。新型コロナウイルス感染症防止として、様々な面で対策を講じながらの開催でしたが、大きな事故や問題もなく、無事に終えることができました。皆さんの頑張りとの協力で感謝します。ありがとうございました。

スポーツ大会と考査が終わり、週末には5連休が控えています。何となく緊張の糸が切れてしまいがちになりますが、ここは気持ちの切り替えが大切です。3年生にとってのこれからの1ヶ月間は、進路目標達成に向けての大切な期間です。また、1、2年生の大半は、新入大会に向けて頑張らなければならないでしょう。

何事も、メリハリのある行動を取った方が、充実感が湧いてきます。“やるときはやる！” “抜くときは抜く！” と決め、これからの生活を充実させていきましょう！



○欠点=自分のセールスポイント

皆さんは、“とらえかた変換”という言葉を知っていますか？これは、起こっている状況や人の印象などについてネガティブな捉え方からポジティブに捉え直すという考え方です。

今回は、自分の事について触れてみましょう。例えば、「自分は引っ込み思案だからダメだ」と思っている人がいたとします。でも、引っ込み思案は裏を返せば、物事を進めるのに慎重だと捉えることもできます。他にも、「自分は根気がない」という人は、物事の切り替えが早いと捉えることも出来ます。

これは単に、言葉を言い換えているだけではありません。引っ込み思案だと思っている人は、物事を慎重に進めた結果、良かった経験があるはずなのです。根気がないと思っている人も、切り替えが早くて良かった経験があるはずなのです。

このように、自分では欠点だと思っている部分も、裏を返せば良い部分になるし、それだから良かったという経験があるはずなのです。つまり、欠点と思っている部分は、自分のセールスポイントであり、自分の良いところなのです。

もし、「自分にはこういう欠点がある」と思っている部分があったら、「でも、裏を返せば〇〇と言える」と捉え方を変えてみて、「そうだからこそよかった経験」を思い出してみてください。

3年生は、就職試験に向けてあと1ヶ月となりました。考え過ぎて思い悩むより、とらえかた変換の練習をしてみませんか？1、2年生も、今から練習しましょう。自己肯定感がアップして、人生楽しくなりますよ。

とらえかた変換トレーニング

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| ・ケチ → 節制ができる | ・自己中心的 → 自分軸を持っている |
| ・陰気くさい → 表情が落ち着いている | ・無愛想 → 周囲に流されない |
| ・人の悪口を言う → 評価ができる | ・落ち着きがない → 活動的である |
| ・自慢ばかり言う → 自己主張ができる | ・うさんくさい → 独自性がある |
| ・グチを言う → 物事の問題点が見えている | ・感情がない → 落ち着きがある |
| ・オドオドしている → 実際よりも大きく捉えている | |