

# スクールカウンセラー通信・2月号

令和6年2月  
スクールカウンセラー 野満育朗

## 【自分のイメージが大切!】

暖冬とはいえ、まだ寒い日が続いていますが、お元気ですか?いよいよ今年度もあとわずかになってきました。中学3年生、小学6年生でこれから受験というみなさんは緊張感が高まっていく季節かと思います。体調管理に加えてメンタルの調子も整えていただければと思います。そこで、今回はイメージの力についてご紹介いたします。

少し前、1979年のアメリカの有名な研究(※)なのですが、加齢とイメージについて調べたものがあります。75歳の男性のグループに1週間、20年前にタイムスリップしたような場所で過ごしてもらいます。20年前の新聞、雑誌、ポスターが並び、身分証明書も20年前のもの、同窓の仲間と55歳であるかのように会話をしてもらいます。そして1週間後、心身の状態について調べてみると、まず姿勢がよくなっていました。そして握力、視力などの身体能力も向上し、記憶力も改善、見た目も3歳若く見えるようになったということです。たった1週間、自分を55歳とイメージするだけで、少し若返ることができたのです。自分に対するイメージの力、侮れません。この結果は現在、認知症の回想法というセラピーに応用されて、効果を発揮しています。



これは、年齢だけでなく、幅広く様々な自分に対するイメージにも広げることができます。自分が1か月後、1年後、10年後どのようになっているのか、できるだけ具体的に理想のイメージをしてみましょう。ときに「どうせ、私なんて」と否定的になってしまう時もあるかもしれませんが、ほんの少しでもいいので「ひょっとして」と思って、良いイメージを描いてみます。そして、すでにそのイメージを実現している人がいたら、その人に会いに行ってみたり、その場所に行ってみたりしてみてください。今は動画もありますので、オンラインの映像と音声も利用しながら、将来をリアルに思い描くことができればできるほど、実現する可能性が高くなります。つらいことがあっても、そのために頑張れるようになります。

年度末に向けて、受験、進学、進級とこれからの自分について思い描く機会も多いかと思います。本当になりたい自分を掘り下げ、イメージして、一步一步行動していきましょう。そして周りの人も「きっとなれるよ!」と応援していただければと思います。

※(Ellen J. Langer, 1979)

裏面に続く

### ◎カウンセリングとは◎

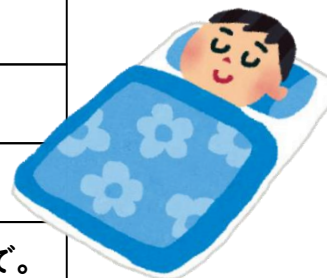
友人関係、性格のこと、発達のこと、どんなことでも日々の生活で困っていること、悩んでいることとお話していただきます。カウンセラーは心を傾けてお話をお聴きします。話をするだけで頭の中が整理され、心が少し楽になることが多いです。そして、必要に応じて、心理、成長や発達のことを専門にするカウンセラーとともに、具体的にどんなことができるのか話し合います。お子さん、お母さん、お父さん、先生どなたでもご利用できます。

#### 3学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）

水曜日または 金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時

2月	◎2日(金)	☆9日(金)	◎16日(金)	☆21日(水)	
3月	◎1日(金)	☆8日(金)			

◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または [scnomitsu@gmail.com](mailto:scnomitsu@gmail.com) まで。



※カウンセリング日程、一部変更しました。最新版は上記の日程になります。

### メンタルケア Tips!

インフルエンザ、コロナが流行っています。もれなく我が家もインフルエンザに感染しましたが、皆さんは大丈夫ですか？実は、個人的にはインフルエンザにかかると嬉しい自分もいます。「そんなことないでしょ！」という声が聞こえてきそうです。もちろん、高熱が出て、節々が痛くなり、しんどい時間でもあるのですが、仕事も家事も、テレビもスマホも、日常生活を何もかも手放してただ寝る、しかも誰からも怒られることなく(笑)、そんな時間がとても貴重に感じるので。スマホの登場で、便利になった反面、日常の隙間時間が無くなったともいわれます。SNS の利用を1週間やめるだけで、脳疲労が回復、メンタル疾患が改善したという研究もあります。何もしない時間、ボーっとする時間が贅沢な時代になったのかもしれませんが。一方で、そのようなときにデフォルトモードネットワークという脳の連合が働き、良いアイデア、本当になりたい自分のイメージが湧いてくるとのこと。通信表面の内容ともつながってきますが、「ボーっとタイム」生活に取り入れることはいかがでしょう。