

## スクールカウンセラー（SC）だより

少し短くなった夏休みが、いよいよ始まりますね。しかし新型コロナが再び増加しており、例年のように気軽に外に遊びに行くことが難しくなっています。特に受験生は様々な不安を抱えているのではないのでしょうか。そういう時こそ、自分の気持ちを丁寧に理解し、大事にもらえると思います。今日は自分の気持ちに関連づけて、「自己決定」と「後悔」についてお話します。

### 『自己決定について』

人は日々、様々な物事を自分で選択し、行動する／しないを決定しています。しかし毎日が正解とは限らず、後悔も同じだけ繰り返します。そして、その後悔も行動の仕方によって長引いたりすぐに収束したりします。では、後悔とはどんな時に生じるのでしょうか？

下にいくつか挙げてみました。

- ①以前にも同じ選択をしたが、今回はうまくいかなかった場合
- ②いくつかある選択の中で、自分が選ばなかったものの方が結果が良かった場合
- ③いつもとは違う行動や、余計なことをしてしまった場合

どうでしょうか、いくつか思い当たるものはありますか？

こうした後悔に人は常に悩まされるのですが、心理学者のギロビッチとメドベックは、同じ後悔でも実は以下のように違いがあるんだ！ということ述べています。

**A：自分で決めて行動した後悔 → 短期的**

**B：選択せずに行動しなかった場合 → 長期的**

このように同じ後悔でも、行動しなかった場合は長い後悔になってしまうんです。

なぜ違いが生じるのかというと、人が物事を選ぶときには脳の前頭葉という部分が働き、選択に感情が伴うからだと言われています。

行動して自分の気持ちが尊重された結果、回復は早いです。しかし行動せず自分の気持ちも大事にされないと「ああしておけば…」という後悔が付きまとうことになってしまいます。

もしも後悔が怖かったり、回避しすぎてしまう場合は、以下の方法を試してみてください。

- ・予想される悪い結果を紙に書いてみる
- ・行動した後悔からの回復は早いことを知っておく
- ・後悔することが次の行動を良い結果へと導くと考え

後悔はどんな時でもありえます。自分の気持ちを大事にしていけたらいいですね。

### □ カウンセリングの申し込み方法

以下の方法で、できるだけ事前の予約をお願いしています。

予約をお願いするのは、大切な話をじっくりお聞きしたいからです。

①SCに直接言う（カウンセリングルームに居ないときは、職員室にいます）

②担任の先生か保健室の神山先生、または森岡先生に伝える。

③学校に電話して予約する（075-331-6131）

※保護者の方もぜひ、ご利用ください。

スクールカウンセラーの来ている日

8月：24日（月）、31日（月）

9月：7日（月）、14日（月）、28日（月）

（夏休み中を希望の方は一度相談ください）

※相談時間は月曜日、10時～18時までです。

