

スクールカウンセラー通信

令和7年9月号

大妻嵐山中学校・高等学校
SC 神尾・大澤・竹川



「秋といえば」と聞いて、みなさんは、なにをイメージしますか？ 以下のような回答結果があります。

1位 サンマ (秋刀魚) (38.3%)、2位 紅葉 (16.7%)、3位 栗 (9.0%)、4位 松茸 (7.5%)、5位 柿 (4.8%)、5位 梨 (4.8%)、7位 サツマイモ (2.9%)、8位 赤とんぼ (1.3%)

なんだか美味しいものが多いですね。食欲の秋の他には、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋もあります。いろんな実りがあるのが秋だと言えるかもしれませんね。みなさんにとって実りの多いシーズンになりますようにお祈りしています。

アファメーションって？

なりたい自分になるための肯定的な宣言のことです。宣言をすることによって、現在の自分は既に理想の状態であるという思い込みが生まれ、なりたい自分を引き寄せることができる魔法のような方法です。アファメーションとは、無意識の自己暗示とも言われていて、知らず知らずのうちにわたしたちの行動や現実に影響を及ぼすものです。理想的な現実を引き寄せる効果があります。自分に自信がなくて理想を叶えられる気がしない、自分に自信が持てない、人と比べるのに疲れてしまった、こんなときに、効果抜群です。

“でも、どうしたら良いの？”って思いますよね。方法は簡単です。たとえば、

「私は、きっとだいじょうぶ」

「私なら、うまくできる」

「私は、落ち着いてできる」

「私は、成功に向かって進んでいる」

「私の身体は、元気でいることができる」

このようなポジティブな宣言を心の中で思うだけでも効果はありますが、できれば、口に出して言ってみる、鏡の前で言ってみる、紙に書いてみる、紙に書いたものを読んでみる、録音して聞いてみる、といった方法を取るとより効果が上がります。

でも、反対に、「私は自分のことが嫌い」「私なんてだめに決まってる」「私はきつとうまくいかない」「私は調子が悪い」「私なんて価値がない」などと自分にネガティブな言葉かけをしていると、否定的なアファメーションが、知らず知らずのうちに私たちの行動を制限し、望まない現実を引き寄せてしまうのです。怖いですね。

保護者さまからお子さまへの肯定的な言葉かけも同じように重要です。「〇〇ちゃんは、日々成長しているね」「〇〇ちゃんは、よくがんばっているね」と声をかけているのと、「〇〇ちゃんは、全然ダメだね」「〇〇ちゃんは、いつも同じ失敗をしているね」と声をかけているのでは、お子さまの未来は大きく違ってきます。

残念ながら、多くの人は無意識のうちにネガティブな信じ込みや自己否定的な考えを潜在意識に植え付けてしまっています。アファメーションは、この状態を意図的に変えるためのものです。肯定的な言葉を繰り返し潜在意識にインプットすることで、古いネガティブな信じ込みを書き換え、新しいポジティブな信じ込みを定着させます。潜在意識は善悪の区別なく、与えられた情報を現実として受け入れる性質があります。したがって、「私は成功する」「私は愛される存在だ」「私は豊かさを受け取れる」といった肯定的な言葉を繰り返し語りかけることで、潜在意識はそれを真実だと認識し始め、その信じ込みに沿った思考や感情、行動を生み出すようになります。これが、アファメーションによって現実が変化していくメカニズムです。これを読んだだけでは、しっくりこないかもしれません。ぜひ、カウンセラー室に来てみてください。一緒に練習してみましょう。

カウンセリングルーム利用案内

カウンセリングルームは保健室の隣にあり、3名のカウンセラーが交代で在室しています。

◆開室日・担当 SC 【月】神尾 SC 【(隔週)火・金】大澤 SC 【水・(隔週)木】竹川 SC

◆開室時間 10:00～17:00

◆連絡先 0493-62-2281

事前にご予約いただくこともできます。保護者さまは学校にご連絡くださると幸いです。