

カウンセラーだよ

皆さんこんにちは！カウンセラーの佐藤まいです。暑い日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？心と体は繋がっているので、体調が崩れてしまうと心まで元気がなくなってしまうことがあります。こまめに水分補給や休憩をしながら暑い日々を乗り越えていきましょう。



どちらが嬉しい？

あなたはテストで良い成績を取り、先生から褒められました。①と②では、どちらの言葉を言われると嬉しいですか？



実は・・・①の「あなたは天才だね！」という言葉は“能力”を褒めるもので、②の「君はとても頑張ったんだね」という言葉は“努力”を褒める言葉です。

① 能力を褒める
能力ばかり褒められていると、人はだんだん「失敗してはいけない」と考えるようになっていきます。失敗してがっかりさせたくないという思いから、簡単なことばかり選択するようになります。

② 努力を褒める
努力を褒められることは、挑戦したことや頑張り続けた過程に注目されているため、「また頑張ってみよう」という気持ちになりやすいと言われています。失敗という結果にとらわれにくいため、「少し難しいことにも挑戦してみよう」という気持ちになりやすいです。

皆さんは、どのように褒められたら嬉しいですか？人と比べられた評価(相対評価)、結果に対する評価(結果評価)、努力や過程に対する評価(プロセス評価)などがありますが、自分が褒められて嬉しいと感じる褒められ方はあるかな？



最後に、人は他者からの高い信頼や期待があると、モチベーションの維持に繋がり期待通りの結果を出す傾向があるとされています(ピグマリオン効果)。ぜひ周りの人に「あなたならできると信じている」と伝えてみてください。もしかしたら、予想以上の結果が出るかもしれません。



保護者の皆様へ

もうすぐ夏季休暇となりますが、お子さんの普段の様子はいかがでしょう？生活の中で、少しでも気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。相談は火曜日または水曜日に可能です。学校まで足を運ぶことが難しい場合は、電話での相談もお受けしています。相談を希望される方は、まずは折立小学校の職員室までご連絡ください。(職員室 ☎022-226-1333)。