

スクールカウンセラー便り 9月号



「自分の得意なことを見つける」

「自分の苦手な事はなぜすぐわかるのでしょうか？」

カウンセラーとしてお話を聞かせてもらっていて不思議に思うことがあります。良いところや素晴らしい才能があるのに自分自身には得意なところがないと考えている人が多いのです。初めは謙虚なのかと思っていましたが、本当に自信がなくそれが悩みの出発点だったこともあります。

人は、危険や失敗を避けて生き残るため(ネガティビティ・バイアス)により、無意識にうまくできないことや問題点に強く注目します。それは、昔から危険や失敗は命に関わりました。そのため、悪いことや問題点を素早く見つけるようにできています。

その逆に得意な事は誰でも出来ると勘違いしがちで、その結果として長所として認識できないのです。

「どのようにしたら自分の得意が分かるのでしょうか？」

まず、得意なこととはどんなことかという定義について説明します。得意なことは「自然とできること」なのです。自然にできてしまうこと、忙しくてもできてしまうことはありませんか？それが得意なことなのです。

得意なことを見つける時には、他人と比較する必要はありません。他の人より上手にできることが得意なことではないからです。得意な事であれば、その上にスキルや知識を組み合わせることができるようになります。

あなたがやっていて心地いいことは何ですか？得意なことは自然とできることなので、やっていて心地いいものもあります。また逆に挫折や後悔を感じていることにも、得意なことが隠れている可能性があります。無意識に力を入れていることから、挫折を感じてしまうのです。得意な事がわかると、自分の自己効力感(自信)を高める事ができます。あなたの得意なことは何ですか？



申し込み方法：予約希望の方は担任の先生にご連絡ください。

氷丘南小学校 TEL 079-421-5016

スクールカウンセラー勤務日

9月	10月	11月	12月
4日(金)	2日(金)	6日(金)	4日(金)
18日(金)	16日(金)	20日(金)	11日(金)
25日(金)	30日(金)		