

＝平成30年度早川南小学校だより＝

はるき



平成31年1月31日

No.42

校長 坂野修一

ポジティブに生きる！



今日で1月も終わり。先週の23日(水)に発行したNo.41では、『巷では、インフルエンザが警報レベルになっていますが、本校はインフルエンザ罹患者0です。このまま、健康に3学期を駆け抜けたいものです』と書きました。そこから一転して、本校でも次から次へとインフルエンザに罹患する子どもが出てきています。今日の雪 or 雨が程良いお湿りとなり、みんなが順調に回復し、「来週の月曜には、全員が揃うだろう」「ありがとうコンサートの取り組みは短期集中だ」とポジティブに考えています。

さて、山梨県警察本部の少年・安全対策課の少年対策官は、甲府市内の中学校の先生が出向しています。その先生が毎月1回『少年』という啓発広報を発行されていますが、その『少年』には、増し刷りをしたくなるような良い記事がたくさんあります。今月発行の『少年』には、**ポジティブ**という標題で書かれていますので紹介します。(http://www.pref.yamanashi.jp/police/p_syonen/shonenkoho.html)

ポジティブ

私達のつかう口癖のランキングの上位には次のような言葉があるようだ。

「すみません」。「とりあえず」。「でも」。これらの言葉は、いずれも物事に取り組む際、マイナスの効果をもたらすことが多い。口癖は自分自身に語りかける言葉と考えることもできる。この自分自身に語りかける言葉はとても大切だ。困難に出会ったとき、ある人は、「無理だ」、「前から苦手なんだ」と自分自身に語りかける。ある人は、「とにかくやってみよう」、「大丈夫、上手くいくさ」と自分自身に語りかける。

ポジティブ心理学の権威であるマーティン・セリグマン教授は、物事に対して、ポジティブな見方をするのか、ネガティブな見方をするのかは、生まれつきのものではなく、自分自身に語りかける言葉が原因しているとした。それを「説明スタイル」と呼び、「個人度」、「普遍性」、「永続性」という3つの要素によって説明した。

困難なことに對して、ネガティブな見方は自分にこう語りかける。

○ 自分が悪いのだ。(個人度) ○ 人生の全てに影響する。(普遍性) ○ これからも長く続くか、永遠に続く。(永続性) と。

一方、ポジティブな見方はネガティブな見方とは全く逆で、

○ 自分だけが悪いのではない。(個人度) ○ 人生の全てに影響するものではない。(普遍性) ○ 一時的なものだ。(永続性) と語りかける。

ポジティブな見方には様々な利点がある。例えば、健康状態が良くなる。幸運に恵まれやすくなる。物事に辛抱強く取り組むことを可能にする。その結果、満足できる結果に到達しやすくなるとの研究結果が出ている。

『困難な出来事は、自分のせいだけではなく、人生の全てに及ぶわけではなく、ずっと続くものではない。』

この広報を読んだ時、私が常々気をつけてしないようにしている**ネガティブ思考のあいうえお**を思い出しました。 **あ…あきらめ い…言い訳 う…後ろ向き え…いらぬ遠慮 お…思い込み**

こうならないように、ポジティブに物事を考え生きていかななくてはと思うこの頃です。一方で、**元気が出るあいうえお、大切にしたいあいうえお**など、**ポジティブ思考のあいうえお**もありますが、紙面の都合で、また、別の機会に…。

明日の講演会につきましては、何かとよろしくお願いたします！