

より賢く よりかっこよく ～「安心」と「わくわく」～

豊川市立東部中学校

2年 学年通信

No. 12

令和7年12月18日

心にも“素振り”を

12月12日(金)、スクールカウンセラーの松崎先生を講師としてお招きし、「考え方のクセを知る 柔軟な考え方」をテーマに心の集会を行いました。中学生の時期は心が揺れやすく、波立つ自分の心とどのように向き合っていくかが、生活の中での課題になることがあります。集団生活を送る以上、人間関係の悩みはつきものです。それは大人でも同じです。松崎先生からは、悩みの存在そのものを否定するのではなく、受け入れた上で、無理に踏ん張るのではなく、上手に「いなす(受け流す)」ことの大切さを教えていただきました。建物の地震対策に例えるなら、「揺れを逃がす免震構造」のような考え方です。ただし、それがすぐにできる人もいれば、そうでない人もいます。これは、運動が得意な人もいれば、そうでない人もいるのと同じです。例えば、野球のバットスイングには、ヒットの確率が上がる「よいクセ」と、反対に確率を下げてしまう「よくないクセ」があります。「よくないクセ」に気づいたときは、「よいクセ」を意識しながら素振り(反復練習)を重ねることで、少しずつ修正していくことができます。実は、思考(心)も同じです。私たちの考え方にもそれぞれクセがあり、トレーニングによって「よいクセ」へと変えていくことができます。

松崎先生からは、“モヤモヤ”を生みやすい代表的な思考のクセや、それに気づき、柔軟な考え方を育てていくための具体的な方法を教えていただきました。その土台となるのが、自分の心の動きを観察し、状況を一步引いて見つめ直す「メタ認知」です。この力を身につけることで、感情に振り回されにくくなり、落ち着いて考え直すことができるようになります。今回の学びを、ぜひ日ごろの生活の中で生かしていってほしいと思います。一度でうまくできなくても大丈夫です。「心の素振り」を繰り返すことで、少しずつ柔軟な考え方が身についていきます。この経験が、これからの学校生活や人との関わりの中で、自分自身を支える力となることを願っています。

“モヤモヤ”を生みやすいよくある三つの心(思考)のクセ

○白黒思考：0か100でとらえる

「100点じゃないなら意味がない、おしまいだ」

○ダメなところに注目するフィルター

「勉強がとくいじゃない、人気者じゃない、足が速くない」

○結論の飛躍：ほかの人の考えの推測、将来のきめつけ

「私のことを嫌っている」「この先、失敗続きだ」

思考のクセに気づいて柔軟な考えを育むポイント

- ・自分の考えや気持ちに気づく
- ・すぐに決めつけずに情報を集めてみよう
- ・柔軟な考えを発見してみよう(バランスのよい考え)

メタ認知



自分の心の動きを
観察する力

生徒の振り返り

今の自分を振り返ってみて、決めつけてしまったりネガティブな考え方になってしまったりすることが多いなと思いました。でも、決めつけずに、どうして自分はモヤモヤしているのかを考えてみて、その原因がわかったら少しは悩みや不安が消えるのかなと思いました。先生がバランスのよい考え方が大事だと言っていて、ネガティブに考えすぎず、次にはどういう行動をするのが良いのかを考えて、ポジティブな考えもできたらよいなと思いました。もし、私も東部太郎くんのようなことがあったら決めつけずに、相手の気持ちも考えてみたいと思いました。

人間関係で何かあったとき、「絶対こうだ！」って決めつけずに、一度立ち止まって別の理由を考えたり、「まあいっか！」って切り替えたりするのも大事と学びました。これから人間関係で何かあったとき、今日学んだことを生かしていこうと思いました。