


2年	学年だより		大阪市立瓜破西中学校 第2学年 令和2年5月7日発行 第3号
----	-------	---	--------------------------------------

緊急事態宣言がなかなか解除されず、学校の再開も遅れる中、どのような工夫をして過ごしていますか。

今回は『心のスクリーン』というテーマで書いてみようと思います。

このテーマを聞いて、『心のスクリーン』って何だろう？と思った人が多いのではないのでしょうか。『心のスクリーン』とは心の中で想像し、映像を映し出す場所のことです。

皆さんは、自分の行動と頭で思っていることがちぐはぐして失敗してしまったという経験はありませんか。例えば

1 コップにたっぷり入った水をこぼさないようにしよう。だけど慎重に運んでいるのにこぼしてしまった。

2 積み木をうまく積もうと考えると、なぜか手が思うように動かなくて崩してしまった。

3 走り幅跳びの踏切をファールなしでジャンプしようとしたのに線を越えたり手前になりすぎたり、時には踏み切る足を左右間違ってしまったりと。

何故こんなことになってしまうのでしょうか。

コップの水をこぼしてしまう行動は、心の中に水がこぼれるのではないかという不安な意識にとらわれて、水をこぼす情景を心に描いてしまうから失敗につながってしまうのです。『心のスクリーン』とは心に思い描いたことが、自分の行動の結果につながるということです、ですから何か成し遂げようとしたとき『心のスクリーン』に目的を達成した自分を思い描くようにするのです。

自粛の期間に是非自分の心のスクリーンを見直してみましょう。

勉強や課題を自己管理しながら毎日を過ごすことは、なかなか大変なことですから気分転換で、やってみてください。気持ちがリセットできたり、前向きになれたりします。

方法の一つとしては、当面の夢を書き出すのです。学校が始まったらノートをきちんととる。ゲームは一時間以内にする。とかできるだけ具体的に書いてそれを頭で達成した自分を想像して『心のスクリーン』を描き出してみるのです。その時にほとんどの人が自分で書いておきながらそんなの無理だよ、と思います、それがタブーなんです。できた自分をイメージするのです。できるかな？

最後にくれぐれも、体調に気をつけて、学校再開の時に元気いっぱい登校して来てくださいね。