



【私と、妄想と、ときどき神様】

私自身の特徴：何か行動に移す前や考え事をする時、まずネガティブなことが頭によぎる性格。

最初に、「こうなったらどうしよう」「もしかしたらこうなるかもしれない」と不安な考えが浮かび、悪い方向付けをしてしまう妄想グセがあります。これは、自分自身への注意喚起としては良いこと、とも思っていますが、そこから更に発展して、これから起きるであろう自分のネガティブ妄想劇が次々頭に浮かび、悪いエンディングへと結論付けたりもします。結果、「ぐずぐずと迷ったあげく、タイミングを逃して何もできない」という悪循環…。しかしこれは、大人になるにつれて「こんな私ではダメだ！」と思い、意識して考え方を変えるようにしてきました。例えば、ネガティブな事を考え出したら、自分で口に出して人に聞いて貰うなど、アウトプットすることでダメな自分を客観的に捉えるようにしています。こんな自分を、そう簡単に変えることはできませんが、今は少しずつ切り替えが上手くなっている気がしています。そんな中、最近「この人、完全にポジティブ思考だ！」と思われる、私からしたら『神様』のようなお2人の先生方に出会いました。その方々と話をする一瞬だけでも、私自身が前向きになり楽しくなってくるのです。つい先日、ある一人の神様との何気ない会話の中で、

「梅雨に入りましたね。」と話し掛けられたので、
(私の憂鬱な気持ちを全面に乗せながら…)
「ですよね…。嫌ですよ、本当に嫌な時期がやってきました。」と答えたら、
(この短い文章の中に、「嫌」という言葉を2度も使うネガティブさ。)
「でもこの梅雨も、そのうち明けますからね。」と、まさかの明るいトーンで即答されました。
(「出だしからそんな発想したことないわ〜、と思った私」)
「わぁ、ポジティブ！その発想、私にも少し分けて欲しい。」と返した後、神様は何も告げず、微笑みだけを残して去って行きました。

このような発言や考え方は、ちょっとした発想の転換なのかも知れません。でも、私のような人は、それがなかなか出来ないんですよね。皆さんの中で「そう、そう」と、うなずいた人いませんか。私は、物心ついた時からこのような性格なので、なかなか思ったようにポジティブ思考にはなれませんが、例え悪い考えになったとしても、その後にもう一つ良い方向で物事を捉えるようにするなど、同時に2パターン考えるように心掛けてもいます。そうすれば、この私のネガティブ妄想劇場もいつか幕を下ろすときが来るのかも知れない、と思っています。そして、私が神様と会えたように、色々な人との関わりを大事にすることだな、と感じました。自分に無いものを持っている人と会話しているだけで、「そんな考え方もあるのか〜。」と勉強になって様々な情報が得られたり、「この人とは何か合わない…。」と勝手に決めつけていても、話してみたら「意外と私と同じ発想だった！」と共感でき、その後も話が膨んだりするなど、凝り固まった頭が柔らかくなることも多々あります。いつもとは違う視点から物事を見てみたり、少し違う角度から考えてみると、今まで見てきた景色とはまた違う世界が広がるのかも知れませんね。

皆さんも、これからの受験シーズンに向けて、ついネガティブ思考になって、様々な悩みが増えてくるのではないのでしょうか。更に、これから乗り越えて行かないといけない、あらゆる難局が待っているかも知れません。そんな時こそ一人で悩みを抱え込まず、人との関わりを通して心の内をどんどん吐き出してみてください。こんな私で良ければ、いつでも話を聞きますよ。

これからも3年生の支えとなって、皆のパワーがますますみなぎるよう、応援サポートし続けます！

悩み事は必ず誰にでもあって、時々苦しくもなるけれど、悩み過ぎて不安を大きくしているのは自分だったりする。時にはそこから逃げ出したり、誰かを頼ったりしてもいい。悩みを自分で育てないこと。少しずつ荷物を下ろすように心を軽くする。

月	日	曜	行事予定(3年に関するもののみ)	朝	夕	備考
6	29	月	期末考査1日目	×	×	8:15校門通過
	30	火	期末考査2日目	×	×	8:15校門通過
7	1	水	期末考査3日目	×	×	8:15校門通過
	2	木	期末考査4日目	×	×	8:15校門通過
	3	金	普通授業・三者面談・家庭訪問期間・進研記述模試(放課後)	○	模試	7:15校門通過
	4	土	月曜校時①~④ ⑤学校参観日 ⑥学年説明会 ⑦学級懇談会(生徒は下校)	○	×	7:25校門通過
	5	日		×	×	
	6	月	代休(7/4分)・進研記述模試	×	×	
	7	火	普通授業・歯科検診(3年13:20~)	○	○	7:25校門通過
	8	水	普通授業	○	○	7:25校門通過
	9	木	普通授業	○	○	7:25校門通過