



令和4年10月

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子
心の教室相談員 小川直美

やりたいことが分からない

自分は何者だろう？何がしたいんだろう？と悩む経験は多くの人が通る道です。

一年後、五年後のあなたを想像してみましょう。どんな自分になっていたいでしょう？将来どうなっていたいかを想像することで、あなたがこれから大切にしたいことが見えてくることもあります。人によって大切にしたいことは違います。あなたが大切にしたいことを持ち続けてほしいと思います。

日常生活のなかにあるヒント

今の生活に目を向けてみましょう。やっていて楽しいと思える、充実感を得られたりする活動がヒントになるかもしれません。これから日常生活を過ごす中で、自分の行動と気持ちを観察してみましょう。また、これまでやってきたことも振り返ってみましょう。以前はよくやっていたが最近あまりやっていない活動、以前から興味があるけどなかなか行動に移せない行動はありますか？行動するには不安がある、なかなかやる気になれない、という場合でも行動してみると気持ちが変わるということがあります。行動してみることに気持ちを変えるパワーがあります。

やりたいことがわからない

やりたいことが決まっていてそれを実現するために実際に行動に移している人を見ると、やりたいことがわからないというのは辛く、焦りを感じます。いろいろ考えてやりたいことがわからない時は無理に考えず、今自分にできそうなことをやってみるというのも一つの選択肢です。

引用文献：大井瞳「やりたいことがわからない」心理臨床の広場 29 Vol.15 No.2 2022年 p.40



考えても分からない時、困った時など、よかったら一緒に考えませんか？





令和4年10月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子

心の教室相談員 小川直美

メンタライジングと好奇心

なぜ相談が問題改善の役に立つのでしょうか？そのような問いかけのヒントとして、近年メンタライジングという言い方が注目されています。メンタライジングとは、自分や他者の言動をその背後にある心の状態（考え、信念、感情、願望など）を考慮して理解しようとする力を指します。それは誰もがもっているものですが、疲れていたり、腹が立っていたり、身の危険を感じ不安が高まるような状況ではうまく働きません。私たちが自分や他者の心の状態を考えるためには、安全で、ある程度落ち着いた状態が必要になります。このメンタライジング力は親子関係の質向上や精神疾患の治療など多岐にわたる心の回復に有効であることが様々な研究で明らかになってきました。親のメンタライジング力の向上は子どもの安心感を高め、子どもが困難を乗り越えていくことを支えるのに有効であるとの研究が報告されるようになってきています。私たちがメンタライジング力うまく働いている状態を知る目安となる特徴は好奇心だとされています。好奇心は不安を制御し、恐怖を感じた時に極度に防衛的になることを防止し、ストレスを受ける場面で保護因子として作用するレジリエンスの資源となる役割があるようです。好奇心は心の健康促進に役立つようです。

人生で出逢う多くの困難には正解がありません。これからも考え続けることを余儀なくされるでしょう。モヤモヤした時間の中にこそ、自分では意図することができなかった新たな学びや体験の起こる可能性が宿っていると言えるのかもしれない。

引用文献：ガヴィニオ重利子「すっきりの背後で起こること」心理臨床の広場29 Vol.15 No.2 2022年 p14-15



10月	相楽(月曜)	3日	11日	17日	25/31日
	秋田(金曜)	7日	14日	21日	28日
11月	相楽(月曜)	7日	14日	28日	
	秋田(金曜)	4日	11日	18日	25日
12月	相楽(月曜)	5日	12日	19日	
	秋田(金曜)	2日	9日	16日	