



保健だより

ハートマッスル小学校
保健室

20XX.1月号

新しい年が始まりましたね。こころ新たに、これをがんばるぞ！と思ったことでしょう。とはいえ、これまで何度となく「がんばろう」と思ってきたことにとりくむとか、まったく初めてチャレンジしたり、よい習慣（しゅつかん）をつけるための目標だったり、人によってさまざまかと思います。そして、やり続けることができる人もいれば、思うようにつづけることができない人も…。今月は、思うようにいかない時にこそ、試してみたい「問いかけ」について、いっしょに考えてみましょう！



今回のテーマ

『あなたの「問いかけ」を見直そう！
～問題思考？解決思考？～』



さて、自分が頑張ろうと思ったことが思うようにできていない時あなたはどんな「問いかけ」を心の中でしていますか？

例えば、

「決めた早起きができない…」

→ 「

？」

「ジョギングが続けられない…」

→ 「

？」

「日記をつけるのが続かない…」

→ 「

？」

「毎週1冊本を読むと決めたけど読めていない…」

→ 「

？」



ここで見直しポイント！

心の中でどちらのパターンの問いかけをしていますか？

A

どうしてできないんだ？

何が悪いんだろう？

何がうまくいかないんだ？

問題はなんだろう？

B

じゃあ、どうしようか？

やってみて何がわかった？

次に活かせることは？

ここからどうしようか？

AとB、どんな違いを感じますか？「頑張ろう」と思った自分が、目標を達成するために行動するには、どちらの「問いかけ」だと実現しそうでしょか？

👉 あなたが無意識にやっているのは、問題探し？ 解決方法探し？

A どうして...？ 何が悪い？

問題思考

Aの問いかけは、思うようにいかないことを「問題」としてとらえています。

出来ない理由や原因を探す問いかけになっています。

できなかったという結果に意識が向いています。

目標を実現するための行動をイメージできず、あきらめがちに。

B じゃあ...？ 次は...？

解決思考

Bの問いかけは、思うようにいかないことを「問題」としてとらえていません。

できそうな方法やアイデアを探す問いかけになっています。

取り組んでいる途中、チャレンジする事に意識が向いています。

目標を実現するための具体的な行動をイメージして意欲がわきます。

<Cさんの体験談／問題思考→解決思考へ> おうちの人と一緒に読もう！

朝起きるのが苦手なCさんは、時間になっても起きてくれず、毎朝お母さんに頼んで起こしてもらっていました。1階からはお母さんのイライラした叫び声が聞こえますが、はっきり目が覚めるまで時間がかかり、遅刻（ちこく）することも。自分でも早起きしたいと思って早寝をしても、自分から起きることができずにいました。

起こしてと頼まれるお母さんも毎朝イライラ。Cさんは「どうして自分で起きれないんだろう」「毎朝怒られてばかり…」と思い、お母さんからは「寝るのが遅い」「ゲームとかしているから」と注意を受けて、次第に素直に話が聞けなくなり、一層起きれずにいました。

先生に相談すると、「じゃあ、こういうのはどう？ これまで自分の部屋で起きるのを頑張ってきたけど、次は試しに、1階のリビングで寝てみたら？ 朝に人の気配や物音がしたり、テレビやラジオ、朝食の香りがしてきたら、少しずつ目も覚めるかも？ お母さんも2階に向かって叫ばなくても良くなるだろうし」というアドバイスをもらって、試してみることに。

「リビングで寝るなんて…」と始めは家族も困った様子でしたが、次第に、自然と目が覚めるようになったCさん。2階に向かって叫ばずに済むようになったお母さんは、朝食の準備をしながら、徐々に目が覚めていく子どもの様子に合わせて、声かけができたそうです。

するとCさんは、「じゃあ、もっとこうしてみようかな…」と、少しずつ試しながら、やり続けているとのこと。思うようにいかない時もありますが、出来なくて自分を責めていた時より自分も家族もストレスが減って、やってみようと思えることが増えたそうです。



思うようにできないことは問題でも失敗でもありません。問題だと思い始めると、脳は悪いところ探しを始めます。大切なのは今は目標に向かって最中であって、「じゃあ、それなら次はどうしよう？」と自分へ問いかけ続け、具体的なイメージを思い描き試してみることです。自分のパターンを見直したら、脳を味方にしていきましょう！