

さわやか相談室だより

大井西中さわやか相談室
049-269-0128 (直通)
令和5年度 No.6

ポジティブ3行日記のすすめ



皆さんは、夜寝る前に布団の中で「今日どうしてあんなこと言っちゃったんだろう」とか、「どうして上手くできなかったんだろう」とか、ぐるぐる考えて眠れなくなることはありませんか？

こうした「ひとり反省会」は、答えが出ないことを考え続けて時間を費やしてしまったり、自分を責めて辛くなりがちです。

また、寝る直前というのは、入ってきた情報が脳に残りやすい、いわば「記憶のゴールデンタイム」です。嫌な事を考えてネガティブな情報を脳に残してしまうのはもったいない！

そこでおすすめなのが「ポジティブ3行日記」。

寝る直前に、今日あった楽しかったことや嬉しかったことなど「いいこと」を3つ思い出してノートなどに書くだけの簡単な作業です。簡単だけど効果は大きいですよ。

どんな人にとっても、100%良いことばかりの日もないし、100%悪いことばかりの日もありません。「ひとり反省会」をすると悪いことばかりに注目してしまいますが、「ポジティブ3行日記」を書くことで、ポジティブな出来事を探して注目することができます。その結果、「なんだかんだ言いながら、今日もいいことがあった。悪いことばかりじゃないな」と安心して眠ることができます。また、日頃から「良いこと」を探す姿勢が身につく、こころの安定につながります。

「雨だけど登校した私って、えらい！」「数学のワークで正答が多かった！」「無言清掃頑張れた」「廊下で転びそうになったけど、“大丈夫？”と声をかけてもらって嬉しかった」「給食のおかわりができてラッキー」「今日も推しが尊い」などなど、どんなことでもいいのです。大きな感動でなくても、小さな喜びを一つひとつ大切に感じてください。

実はこの「ポジティブ3行日記」については、昨年もお伝えしています。それだけ簡単で効果があるワザなのです。試してみてくださいね！

☆相談室の利用について☆

開室日時 月曜日～金曜日 10:00～16:30
生徒の皆さんは、休み時間や放課後に利用してください