



こんなの、無理だよ！  
難しそう！！

みなさんは「今日のテスト、できるかな?」、「難しそうだし絶対、無理!」なんて思った事があるかもしれません。でも時には、「とりあえず、やってみようよ。全部、上手くやれる人なんて居ないよ。きっと大丈夫だよ」と前向きな天使の声が自分の頭の中でささやく事もあったはずですよ。今日は、みなさんが「難しい事や新しい事に挑戦する際に起こる、天使と悪魔のささやき」についてお便りします。テストや就職など進路の事などチャレンジする場面では、つい自信がなくなると“できない理由ばかり考えちゃう”悪魔のささやきが頭の中でグルグルとしてしまうかもしれません。しかし、そんな時こそ天使のささやきに耳をかたむけて“できるようになる方法”を今日は一緒に考えていきましょう★

**実践ワーク** 例えば“受けていた授業で、急にテスト実施”なんて場面になった時、みなさんの「難しそう!」など悪魔の“後ろ向きの言葉”、天使の“前向きな言葉”を想像して書き出してみてください。

(例) 君には難しすぎるよ、文章問題は苦手でしょ?

\*悪魔は、出来ない理由をどんな風にささやき、諦めさせようとするかな?

(例) 間違っても大丈夫、まずは問題文を丁寧に読んでみようよ!

\*天使が、どんな言葉をかけてくれれば、あなたは勇気や、やる気ができるかな?

今まで最初に、いつも君にささやくのは、天使? 悪魔?

天使だった人は、その調子♪

悪魔だった人も焦らず、これからは意識的に自分の中にいる天使の声に耳を傾けてみてください。きっと必ず、あなたの中にも天使はいるので、天使と一緒に“どうすれば良いか”根気強く考える事で、あなたの助になってくれるはずです。

みなさんの様な、思春期では“他人の目が気になりだし、他者と自分の違いを比較します”、その事で**失敗を恐れ、後ろ向き思考になる癖 (マインドセット)**ができて、自己の能力の限界を自覚します。この事も大事な事ですが、一方で“失敗から学ぶ”、“能力は自分次第で伸びる”、“難しいからこそ挑戦してみる”といった**前向きな考え (マインドセット)**も持てる様に、日常でのちょっとした場面に自分の頭の中や、友人への言葉かけに、天使の声を添えてあげられると次の一步に繋がるかと思えます。

