

～ 今だからこそ伝える必要があると思うこと～

3学年主任 増子 良太

まだまだ世間は、新型コロナの話題で持ち切りです。学校が再開されるのかや進路が実現できるのかなどの不安を抱え、気持ちも滅入ってしまいそうな毎日を過ごしていることでしょうか。しかし、医療機関をはじめ、様々なところで様々な人が尽力してくれています。こうした中でみなさんにできることは何か。それは、コントロールできることに目を向けるということです。世間の新型コロナの状況は、私たちにコントロールすることはできません。しかし、自分の気持ちをプラスにコントロールすることや、進路実現に向けて前向きに行動することはできます。そこで、みなさんが自分自身のコントロールできることに目を向け、自分の取るべき行動をしていけるように、私が学んだSBTの中から2つの内容をお伝えしていきます。

① 脳内のザワザワを取り除く

前回の学年通信に『ウソでも良いからワクワクした未来をイメージしよう』という旨の話を載せました。読んでくれた方々、ありがとうございました！それを読んでみて、自分の未来をイメージしてみましたか？ワクワクできましたか？なかなかイメージできなかった、ワクワクできなかったという人が多いのではと思います。実践してくれた方々本当に申し訳ありません！私は、みなさんに重要なことをお伝えし忘れていました。今回の内容を踏まえて、ワクワクした将来を再度イメージしてみてください！

私事ですが、前回の学年通信を作成後に、SBTの講習をオンラインで受講しました。その際に、イメージトレーニングのやり方について重要なことに気づかされました。それは、脳をリラックスさせた状態でイメージトレーニングを行う必要があるということでした。現在、私たちの脳は日々マイナスの情報に晒されて、脳内はザワザワした状態になっています。例えるなら、脳内にあるホワイトボードが、黒のペンで真っ黒に塗られている状態だと考えればわかりやすいかもしれません。そのような状態で、ホワイトボードに何か描こうとしても何も描けませんよね…。それと同じことが、脳内に起こっているのです。だから、ワクワクした未来をイメージしようとしてもザワザワが邪魔をして上手く描けないのです。では、何をしたらこのザワザワは取り除けるのでしょうか。その答えが、脳をリラックスさせることなのです。これができれば、脳内のホワイトボードを真っ白な状態にでき、ワクワクした未来のイメージを描きたい放題になります。

このザワザワを取り除く方法は、そんなに難しいものではありません。音楽と腹式呼吸、そして自己暗示を行うことで、脳をリラックス状態に導いていくのです。これを行うことで、脳内のホワイトボードを真っ白な状態にしていきます。具体的には次のように行っていきます。まずは、リラックスできる音楽を流します。これはヒーリングミュージックや、小鳥のさえずり、水の流れる音などでも良いでしょう。できれば、歌詞のない音だけのものを選びます。次に、その音楽や音を聞きながら、仰向けに寝て（できなければ座って）目を閉じ、腹式呼吸をします。腹式呼吸とは、お腹を膨らませるように鼻から息を吸って、お腹をへこませるように口から細く長く吐く呼吸のことです。一般的に行われる深呼吸（胸式呼吸）とは異なるものになりますので、注意してください。そして、最後に自己暗示を行っていきます。これは、腹式呼吸を繰り返している間、頭の中で「だんだんと体の力が抜けてきた」「手先から悪いものが出ていく」などの言葉を繰り返していくことで、『自分は今リラックスしてきている！』と自己暗示をかけていきます。ここまでの段取りを5～10分続けることで、すごくスッキリした気分を味わうことができるはずです。もし上手くいかなければ、増子まで連絡をください。zoomでお伝えできる本物のイメージトレーニングを体験できるプログラムがありますので。



このように腹式呼吸を行うことで、みなさんの脳内のホワイトボードが真っ白になり、未来のワクワクを脳内に描きたい放題になります。そして、最終ページの「自分の未来にワクワクしよう！」を参考にして、未来の自分をイメージしてワクワクしてみてください。きっと、以前よりも鮮明に未来の自分を思い描けるはずですよ。そして、これを毎日毎日寝る前に繰り返すことで、日々着実にそのイメージが脳に落とし込まれていきます。脳は『イメージを実現しようとする』という特徴を持っているので、イメージが鮮明にできればできるほど、その未来の自分を実現しようと身体を動かしてくれることでしょう。今思うように進路実現に向けて行動ができていない人や、不安を感じて落ち着かない人は、是非取り組んでみることをおすすめします！



② 本当のプラス思考で生きる

今や多くの人々が「プラス思考は大切だ」ということを理解されていると思います。そんな世の中になりました。しかし、新型コロナが流行し、プラス思考が大切だと思ってきた人たちも、マイナス思考にならざるを得ない状況となってしまいました。みなさんの中にも、このような状況になるまでは進路の実現などに対して「イケる!」「できる!」「何とかなる!」とプラスに考えていた人も多かったはず。しかし、今は「こんな状況でプラス思考なんてなれるわけない!」と思っている人がほとんどでしょう。このように楽観的に物事を考え、一見プラス思考だと思われていた人たちのことを、SBTでは『プラス思考勘違い人間』と言っています。そうした人たちは、この状況で軒並みマイナス思考に陥り、自分の未来に希望を失ってしまっているはずですよ。では、新型コロナが流行する現状でも「何とかなるさ!」と思って生活している人が本当の意味でのプラス思考を兼ね備えている人なのではないでしょうか。これは『NO!』です。

実は、本当のプラス思考の人とは、『最悪を分析して最善をイメージ』している人のことなのです。つまり、本当のプラス思考の人とは、物事に対して『危機管理』ができていて人であるということです。しかし、「これがダメならこれをしよう」「またこれがダメなら…」と危機管理だけに目が向くと、人はどうしてもマイナス思考になっていきます。マイナス思考になれば、人は途端に持っている力を発揮できなくなり、みなさんであれば「やる気が出ず勉強に手がつかない…」などの状態に陥り、目指すべき進路が実現できないということにつながってしまいます。だから、「これがダメなら…」という危機管理を徹底的にしつつ、未来に求める最善の結果を徹底的にイメージしていくことが、今みなさんに求められる本当のプラス思考なのです。こうした思考を持つ人なら、例えば、新型コロナ流行というこの現状に対して、「学校が始まらずに受験を迎えることになるかも」と本来起こってほしくない最悪の状況をイメージするでしょう。その上で、「自分の進路が実現した」という最善の状況のイメージにワクワクして、「自分で受験勉強を進めるぞ!」「わからないことは自分で調べる。それでもダメなら先生に電話だ!」などのように現状の中で最善を実現するために、やるべき行動をしていくのです。こうした行動は、楽観的に「あと1か月もあればこの状況も終わるっしょ!」のように、「学校が始まらずに受験を迎えることになるかも」という本来起こってほしくない

い最悪の状況を考えずに、「終息する」ことや「自分の進路が実現する」といった最善しかイメージできていない人には絶対にできないのです。

みなさんが苦しい状況にいることは重々承知しています。しかし、こんな感染症の流行によって、自分の進路を諦めてしまったり、実現できなかったりするなんてもったいなさすぎる。新型コロナに打ち克って進路を実現しようよ！そのために必要な思考が、『最悪を分析して最善をイメージすること』なのです。あなたにとっての最善、目指すべき未来のワクワクはどのようなものですか？そして、その未来を目指すあなたにとっての最悪、本来起こってほしくないけど目を向けないといけいない状況とはどのようなものですか？

こうしたことを明らかにして、自分のできる行動、やるべき行動に目を向けていきましょう！



最後になりますが、先が見通せない不安な状況は、まだまだ続くと思います。自分で受験勉強を進めなければいけない状況もまだまだ続くでしょう。しかし、この“自分で”とは“一人で”ではありません。“自分で”進めていく受験勉強の中には、人に相談することを“自分で”選択するということももちろん含まれます。もっと私たちに連絡をしてきてください！みなさんが勇気を出して“自分で”起こした行動に、私たち13期生担任団は全力で力を貸します！！私たちからのいつ来るかわからない連絡を待つより、“自分で”動く！ちょっと勇気を出した行動で、みなさんの未来は大きく変わるでしょう！

【お知らせ】

1. 健康状況等確認のため生徒本人に連絡をしています！

4月20日頃から生徒本人に連絡を入れていっています。内容としては、健康状況の把握、進路活動の進捗状況の確認、郵送物の確認等を行っています。ただ一番は、なかなか会えない状況が続いているので、声が聞きたかったというのが正直なところです。まだ一部、連絡が取れていない生徒もいます。もし担任から連絡が来ていないという生徒のみなさんは、各担任宛に学校まで連絡をもらえると助かります。よろしくお願ひします！

2. 何かあれば話をしましょう！電話ください！

残念ながら、まだまだこの状況は続きそうです。学校が再開していれば、みなさんの様子を見て声をかけることもできますが、こうした状況なのでそれができません。些細なことでも良いですので、何かあれば学校に連絡ください。勉強のこと、進路のこと、不安なこと、近居報告などなど何でもOKです！気軽に連絡してきてください☆お待ちしております！

～ 自分の未来にワクワクしよう！ ～

このような現状だからこそ、自分の未来の姿に目を向けていくことは大切です。そして、より大切なことが、その姿を思い描いてワクワクすることです！未来の姿を思い描いて、ワクワクしてみましょう！！

【未来の自分】



未来のあなたは、自分のやれたことで社会貢献しています！



未来のあなたには、
守るべき人たちがいます！



未来のあなたは、
多くの仲間を支えられています！



未来のあなたは、親を涙
が出るくらい喜ばせてい
ます！

未来のあなたは、とにかく人生
を楽しんでいます！



未来のあなたは、社会で多くの
人を笑顔にしています！



卒業式、支えてくれた人への感謝で胸がいっぱいです！
みんなに惜しまれての卒業です！



夢実現のスタート地点に立ち、喜びで溢れています！

みなさんの未来は、ワクワクで溢れています！自分の人生は思った通りになります。想像した通りになります！ウソでも良いから、人の役に立つ、人を笑顔にする未来を鮮明にイメージすれば、脳はそこに向かっていきます！できないなんて思う必要はないです。できる、できる、できる！

【現在の自分】

みんなを笑顔にする自分の姿にワクワクして、進路実現の準備をしています！

