



木々の葉が色づき始め、日が暮れるのも早くなりました。朝晩は冷え込む日が増えて、少しずつ秋の深まりや冬の気配を感じるようになってきました。3年生は受験や進路へ向けて大切な時期になりますね。一歩ずつ着実に取り組んでいると、時には疲れや不安を感じることもあると思います。息切れをしてしまう前に、自分なりの気分転換やリラックス法を取り入れてみてください。

経験の意味づけ

みなさんは日々、「なんだか自分だけうまくいかない」「いつも嫌な経験ばかりしている気がする」「今日も失敗してしまった、ダメだ」などと思うことが少なくないと思います。

私たちは様々な経験をするによって、感情や気持ち、考えが揺れ動きます。

例えば何か失敗や苦しい経験をした際に、その経験の捉え方は人によって異なります。

「自分がうまくいかないのは過去のトラウマのせいだ。だから何をしても許されるべき」

「今の自分が生きづらいのは、幼い頃に親の愛情が足りなかったからだ」

「失敗したことでそれを回避する方法を学べた。次は同じ失敗をしないように努力しよう」



同じような経験をして、挫折して失敗したと思う人もいれば、他人や境遇のせいにする人、自分を納得させて今後の成功へ繋げようとする人もいます。

エジソンは電球を発明するまでに、約1万回の失敗を繰り返しましたが、彼は「私は失敗したことがない。ただ1万通りのうまくいかない方法を発見しただけだ」と言ったそうです。

経験や過去の出来事に対して、**自分がそれをどのように「意味づけ」するのか、どのような意味を与えるのか**によって、見えてくる世界は違ったものとなります。人によっては未来に希望をもつことができるようになったり、しがらみを手放せる人もいます。

過去の経験は単なる出来事であって、その事実は変えられなくても、その意味づけ（解釈や捉え方）を変えることは可能です。重要なのは、**自分自身が経験をどのように意味づけるか**ということです。

人生は自分の思い通りにならないことや、期待や願いと異なることの方が多いためと思います。しかし、どう生きていくかを選択することはでき、その選択によって人生は変わっていきます。

他者や出来事があなたの人生を決めるわけではありません。経験の意味づけは自分次第です。



11・12月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

11

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			○			
5	6	7	8	9	10	11
			○		○	○
12	13	14	15	16	17	18
			○		○	○
19	20	21	22	23	24	25
			○		○	
26	27	28	29	30		
			○			

12

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					○	○
3	4	5	6	7	8	9
			○		○	
10	11	12	13	14	15	16
			○		○	○
17	18	19	20	21	22	23
			○		○	
24	25	26	27	28	29	30
			休		休	休
31						