

スクールカウンセラーだよ！

2019年12月4日 vol.6

自分で自分につける足かせ～セルフハンディキャッピング～

「私になんてできるわけがない」「体調が悪いから、きつとうまくいかない」「どうせ上手くいかないから努力しても意味がない」・・・こうしたことを考えてしまうことがありますよね。何かをやる前から失敗を見こした言い訳や行動をすること、誰でもあると思います。こうした考え方は、心理学でセルフハンディキャッピング（Self-handicapping）と言います。自分で自分につける足かせのようなものです。プロスポーツの世界でもよく問題になることです。

なぜセルフハンディキャッピングしてしまうの？

一番の理由は自分自身を守ることができるからです。あらかじめ、自分自身にハンディキャップを課しておくことで、失敗したときに「これはハンディキャップがあったせいだ」と、失敗のダメージを減らすことができます。なおかつ、成功した時に「ハンディキャップがあったのに上手くいった」と、自分への評価を高めることができます。こうしたメリットがあるために、誰もセルフハンディキャッピングをしてしまいます。



けれど、セルフハンディキャッピングには、大きなデメリットがあります。まず、努力を避けるようになってしまいます。そして、何かにチャレンジしようという思いも少なくなってしまう、結果的に成功から遠ざかることとなります。

セルフハンディキャッピングを克服するには

セルフハンディキャッピングを克服するために、どうしたらいいでしょうか。一般的な対処法は下記の3つです。

- ①自分のセルフハンディキャッピングに気づく：「あ、今、自分で自分にハンディキャップをかけているな」と気づけるようになりましょう。気づくことが第一歩です。
- ②失敗を恥ずかしいと思わない：失敗をすることで多くのことを学ぶことができます。今の自分の実力、克服すべき課題など、成功に必要なことを多く学べます。
- ③自分のできる点にも目を向ける：自分の強みを考える習慣も克服のために重要になります。

SC 樋渡 来校日 12月-1月

12/4(水)1日、12/11(水)午後、12/18(水)1日

1/15(水)午前、1/22(水)午後、1/29(水)1日

1日：8:30-17:00 午前：8:30-13:00 午後：13:30-17:00

SC 日巻 来校日 12月

12/17(火) 8:30-10:30

1月の来校日は決まり次第
お伝えします

スクールカウンセラーへの相談方法

- スクールカウンセラーの来校日に直接相談に来る。(昼休み・放課後はやすらぎの部屋にいます)
- 学校の先生に相談したいと伝える。

保護者の皆様へ

保護者の皆様のご相談も受け付けております。何かお困りのことがありましたら、事前に学校の先生にご連絡いただくか、来校日に学校までご連絡下さい。

引野中学校 093-641-1067