



スクールカウンセラー 岡本克己

夏休みこそやってみよう！！

慶応大学の前野隆司先生は、人はどうしたら幸福になれるかを研究されています。その研究の中で、幸福を感じるための4つの要素が有ることが分かってきました。その中の一つ目の因子が、「やってみよう因子」と名付けられています。自分から進んで何かに取り組むことが、幸福感につながるということです。



夏休みは自由な時間が多くなりますから、普段出来なかったこともやってみるチャンスです。是非、今までやってなかったことを「やってみよう」。ゲームをやったことのない人は、友だちに頼んでゲームを「やってみよう」。パンが好きな人は、手作りパンを「やってみよう」。宿題以外勉強したことのない人は、宿題以外の勉強を「やってみよう」。

新しいことを「やってみよう」とすると、「そんなの面倒くさいぞ」とか、「私なんかやってもうまくいくはずがない」、「どうせ無駄だ」という声が、頭の中で聞こえてくるかもしれません。そんな声を聞きながら、「やってみよう」。その声にしたがって止めてしまうことが、幸福を遠ざけてしまうのかもしれません。



9月になったら、あなたの夏休みの「やってみよう」を、聞かせてください。少し幸福感が高まっているでしょう。

しあわせになれる4つの因子

1 やってみよう

2 ありがとう



3 なんとかなる

4 ありのままに

※ 8月のカウンセリングの予定 8月31日(火)14:30~17:30 奥村先生