

相談室だより あおぞら

No. 5

令和6年10月4日発行

後期が始まり、体育祭、文化祭と学校行事が続きますね。高校生活の思い出となるように応援しています。体育祭、文化祭といえば、「みんなで一致団結」と集団での活動となります。「集団行動は苦手〜」という人もいるかもしれませんね。今回は集団の力についてポジティブな面を紹介します。今後の行事に臨むにあたって参考にしてみてください。



集団の力を活用しよう！

まずは、人が集団に属するとどんな作用が生じるか、2つの事例を紹介します。

役割期待

集団において、何らかの地位（立場）や役割が与えられ、ふさわしい行動を求められること。地位（立場）や職業、親子関係など、さまざまな種類があります。いわゆる「〇〇らしさ」に近い概念です。

また、不思議なもので、人は役割を与えられると、その役割にふさわしい行動をとるようになります。役割を「演じる」うちに、自分の言動に注意を払うように意識が変わっていくのです。これを「役割効果」といいます。



集団同一視

ある集団に所属することが心地よく感じられると、その集団に対して親愛の情を抱くようになります。やがて「集団＝自分」と考えるようになります。これが「集団同一視」と呼ばれる状態です。

最前ひいきにしている野球チーム、サッカーチームの上着を着て、応援歌を大熱唱し、まるで自分が試合に出ているかのごとく、感情を露あらわわに喜んだり、落ち込んだりという姿は、まさに、「集団同一視」が働いているのです。



☆ 役割期待は過度になると、プレッシャーやストレスになるでしょうが、適度であれば、役割に近づこうとすること（役割効果）で、自己研鑽けんさんにも繋がります。

☆ 集団同一視は過度なライバル意識となり、不要な対立を生むこともあります。適度なライバル意識であれば、結束力、団結力となります。

⑥ それでも集団活動は苦手・・・という人には⑥

しなやかマインドセット という言葉は知っていますか？「自分は成長できる」と失敗や挫折から学ぶ姿勢、心構えのことです。

「しなやかマインドセット」を身につけていると、自分を向上させることに心を向け、結果がどうなるうとも、今力を注いでいることそれ自体に意義を見出すことができ、何事にもモチベーションを持って取り組めるのです。

体育祭、文化祭は苦手だな〜と思っている人も、「しなやかマインドセット」風な思考に切り替え、「普通の授業とは違う経験だからこそ、新たな自分の関心や強みが分かる！」「うまくいかなくとも得るものはある！」と取り組んでみるのはいかがでしょうか。



相談室開室予定

開室時間 9:30~17:00 (水・金のみ 9:00~)

【10月】						
月	火	水	木	金	土	日
	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	31			

【11月】						
月	火	水	木	金	土	日
				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	

【注意】
※10月28日(月)、11月25日(月)は午前のみ開室します。
※11月1日(金)、11月27日(水)は終日閉室となります。
★■色の日(土日祝日、その他)は閉室です。
★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようしてください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ (<http://www.kyouiku.or.jp>) でもご覧いただけます。



見てみてね！