

# 子育てかわら版

所沢市立宮前小学校  
令和5年度

No.10



## やらなかった後悔はやった後悔のダメージは2倍！

○行動した場合の後悔 = 結果が明らかになるので後悔の感情が続く期間が短い  
具体的で限定的

○行動しなかった場合の後悔 = 結果が漠然としていて、非限定的なもの

「私たちの皮膚の内側に後悔の種子を埋め込むようなもので、終わりのない推測を生む」



宮前小学校では「トライ&チャレンジ」を合言葉に、様々なことに挑戦しています。はじめから「自分にはできない」と諦めては、前に進むことができません。しかし、チャレンジしてみて、うまくいかなかったとしても、うまくいかなかった要因を自覚することができます。失敗を恐れずにチャレンジし、たとえ失敗してもそこから学ぶことで、前進することができます。

## ストレスフリーに生きるための方法

現代人にとって心を痛める最大の要因は「ストレス」です。子供たちにとっても、人間関係や学習、生活など様々なストレスと直面しています。精神科医が推奨する「ストレスフリーな生き方」について紹介します。

### 1 「それでいい」を口癖にする

多くの方は自分のダメな部分ばかり見て、自分を責め、自分を傷つけている

→知らず知らずのうちに自分を否定し、自分でストレスを作り出している

◎「これでいい」「今の自分でいい」と自分で自分を認める⇒究極の自己肯定の言葉



### 2 「今」にフォーカスして生きる

× 「過去」のことを考えると後悔に苛まれる

× 「未来」のことを考えると不安に支配される

○ 「今」にフォーカスする⇒「今日やるべきことを、今日やっていく」

小さな行動、小さな To Do を積み重ねていく



### 3 自分で決めて「自分の人生」を生きる

× 親の言うとおりに生きる

× 他人の顔をうかがう

× 他人と比べる

× 他人と同じことをしないと安心できない

「他人の人生を生きる」

= 最悪の生き方

「やりたいこと」「進みたい道」など  
重要な決断を他人に頼ると必ず後悔する



**自分の人生を生きる = 自分で決める**

◎普段から「考える時間」「相談相手」「ノートやメモなどのツール」を持つ

→自分の考えや気持ちを言葉や文章で伝える(アウトプット)習慣をつける