

相談室だより

<No.5 令和元年 11月 12日発行>

スクールカウンセラー 秋葉 繭三

一大行事である学芸発表会がおこなわれました。教室では、みなさんが課題に取り組み一生懸命努力した成果が素敵な作品になって展示発表されました。また朝練や放課後練習で聞こえてきた各クラスの合唱も本番では豊かな歌声になってみんなの心に届きました。このようなすばらしい学芸発表会を作り上げたみなさんには、はじめからうまく行ったことばかりではなく、いろいろ苦労もあったのではないかと思います。



停滞期間を乗り越えよう



こんな経験はないですか？

- ・部活でも勉強でもあるいは習い事、何かの課題に取り組む時、なかなか思ったように成果が上がらない。
- ・疲れていても、嫌になっても一生懸命に打ち込み努力しているにも関わらず、努力が報われない。

このように学習課題を練習している時に見られる、一時的にでも進歩が止まる期間をプラトー状態(高原状態)といいます。いくら練習をしても目に見える成長が見られない状態は、どんな人であっても辛いものです。「これは無駄な努力なんじゃないか…」「これが私の限界なのかな…」と悩んでしまうこともあるかもしれません。今回は、そのような状況になったときは、どうしたら打開できるのでしょうか。いくつか紹介します。

🍷いくら練習をしても目に見える成長が見られない時期にすべきこと🍷

・「停滞」を「限界」と決めつけない

一生懸命に取り組んでいる人なら誰しも、プラトー状態に陥ります。そんなときは、焦らずに、さらなる高みを目指すための「産みの苦しみ」だと捉えて、“今、すべきこと”を自分ペースでやってみましょう。

・「足下」をしっかり見る

プラトーの時期になるとどうしても自分の能力に疑問を持てしまいます。そういう時は、「今は伸び悩んでいるけど、最初に比べて成長している自分」に目を向けてみましょう。今は伸び悩んでいても、「着実に成長している自分」に気づくことができれば下がってしまったモチベーションもまた上げられるかもしれません。

・たまには休んだり、気分転換

プラトー状態に陥ると、モチベーションの低下やストレス・疲労の蓄積などが生じやすくなります。そして、集中力や精神力なども体力と同じく使った分だけ疲労します。そこで、ある期間その課題から離れる、全くやめてみるという方法も有効です。すなわち、休養をとる、しばらく休んでリフレッシュを図るということです。

練習を中断したらますますできなくなると思われがちですが、一定期間を経てまた課題に取り組むとうまく行くようになることが多いのです。このような現象を「孵化(ふか)現象」といいます。今までの思考や経験をすべて払拭してみると新しい何かが生まれ出るというイメージですね。

受験を目前に控えた3年生は、このような停滞状態になった時学習を一時中断するのも勇気のいる事ですが、どうしてもうまく行かない時は「孵化現象」を信じてみるのもいいかもしれません。ただし、ちょっとやっただけでできないから離れてみようと思っても「孵化現象」は起こり得ないでしょう。たくさんの練習と努力の積み重ねがあってこそその「孵化現象」だということは忘れないようにしましょう。