



# カウンセラーだより



2021年11月（第34号）  
東京学館浦安高等学校  
スクールカウンセラー 村山彩香

日中でも空気の冷たさを感じる日が増えてきました。日が暮れる時間が早くなり、秋の深まりや冬の足音を感じます。枯れ木や落ち葉、冷たい北風など、冬が近づくとつれてなんだか寂しい気持ちになりますね。気分が落ち込みやすい冬の季節は、食事や睡眠を十分にとり、できるだけ日光に当たる時間を増やしましょう。さて今回は、セルフ・ハンディキャッピングについてお伝えしたいと思います。

## セルフ・ハンディキャッピング

中間テストの結果は怎么样了か？ 各教科の結果をみて、それぞれ一喜一憂あるかと思います。大事な試験前だというのに、漫画を読み始める、ゲームに没頭してしまう、部屋の大掃除や整理整頓を始めてしまう・・・このような経験はありませんか？ また試験当日に、「昨日全然勉強してないわあ」「徹夜してほとんど寝てないよ」という会話や、部活の試合前にケガや体調不良のアピールをするなど、こういった言動を心理学では、セルフ・ハンディキャッピング（Self-handicapping）といいます。

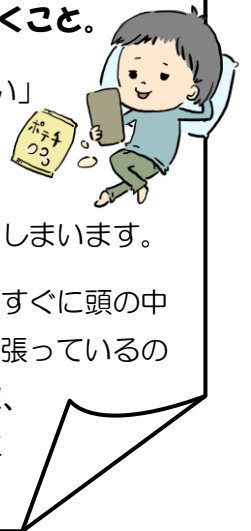
### セルフ・ハンディキャッピングとは？

**失敗する恐れがある時に、最初から予防線を張っておくことで、心のダメージを減らそうとする行動や行為のこと。結果が悪かった時の保険や言い訳をあらかじめ作っておくこと。**

自分の失敗や能力の限界に直面することを避けるために、「ハンデがあったから仕方ない」と予防線を張ることで、原因を自分自身ではなく外的要因（他のせい）に転嫁します。そうすることで、自尊心やプライドを守ることができるというメリットがあります。

一方、失敗の原因から目を逸らし続けると、向上心が失われ、努力や挑戦をしなくなってしまいます。

セルフ・ハンディキャッピングは無意識にやっていることが多く、習慣化している人はすぐに頭の中で言い訳を考え始めます。克服するためには、まずは自分がどんなタイミングで予防線を張っているのかを認識することから始めてみましょう。さらに、試験勉強は解ける問題から始めるなど、ひとつずつ小さな成功を積み重ねる工夫が大切です。また、家族や友達、先生など周囲に向けて、「いつまでにこれをやる！」と目標宣言することも有効な方法です。



### 11月・12月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

# 11

| 日  | 月  | 火  | 水      | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|--------|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3<br>休 | 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 |        |    |    |    |

# 12

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 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 |    |
|    |    |    | 休  |    | 休  |    |