



第6号 令和7年8月27日(水)発行

敦賀気比高等学校・同附属中学校 教育相談室

メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp

データを書き換える

この薬を飲めば身体は楽になる、治ると思い込むと、身体にその効果が出る(→プラセボ効果)。
これをする身体に害があると思い込めば、本当に身体はそうになってしまう(→ノセボ効果)。
このように、思い込むという自己暗示は、ある一定の効果をもつことが知られている。

誰かから言われたひと言が、その人の人生を変えることもある。

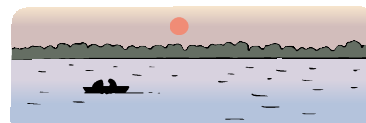
例えば…

「あなたは可哀そうな人ですね。」と言われたとする。
自分ではそんなことを思っていなかったのに、その言葉がスッと入って来た瞬間から、
自分は可哀そう、不幸だと思えることばかりを意識してしまい、
その方向の選択をするようになり現実もそうになっていってしまう。



「あなたは明るい人ですね、笑顔がとても素敵です。」と言われ、その言葉を受け入れたら、
笑顔に自信ができて、よく笑うようになるので、明るい印象を持たれるようになる。

幼い頃から「我慢できて偉いね、賢いね。」と言われていると、我慢することに喜びを感じるようになる。
我慢できる私は凄く良い人、賢い人だと自己暗示をかけてしまい、
知らぬ間に我慢することばかりを選択するようになる。
我慢をやめてしまえば、自分の存在価値はなくなる… と思い込み、
自分の好きなことを選ばなくなってしまう。

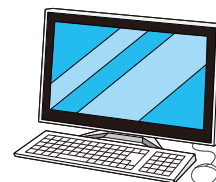


自己暗示は、外からかけられているのではなく、それらの言葉を受け入れた自分が自身にかけている。
自分が自己暗示にかかっていることに気づかなければ、解くことはできないし、
自分で解こうと思わなければ、解くことはできない。

思い込み、決めつけてしまった固定観念は、あなたに不自由さをもたらす。
いったん受け入れたことは、無意識にそれらに従う選択をするようになってしまっている。
それらのことを今、自分で意識的に、他人の意見も参考にしながら、検証してみてもよいのではないかな。

PC内のデータを書き換えたら、以前のデータは一瞬で消えてなくなり、新しいものだけが残る。
人の脳も同様である。思い込みという自己暗示のデータを書き換えれば、思考は変わる。
過去の記憶(記録)は残っていても、思考が変われば、今までとは異なる現実気づくことができる。
「目から鱗が落ちる」とは、このことである。

データを書き換えるのはあなたであり、変わるのはあなたである。

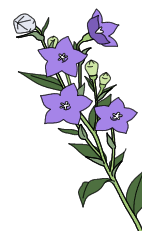


スクールカウンセリングのご案内

9月は、下記の日程でスクールカウンセリングを行います。
気持ちが少し疲れて、誰かと話をしてみたいと思う人は、担任の先生
あるいは教育相談室まで申し出てください。

第1回 11日(木) 第2回 19日(金) 第3回 25日(木)

※ スクールカウンセラーの門石さんのご都合で、日程が変更になることがあります。
あらかじめご了承ください。



桔梗(キョウ)