

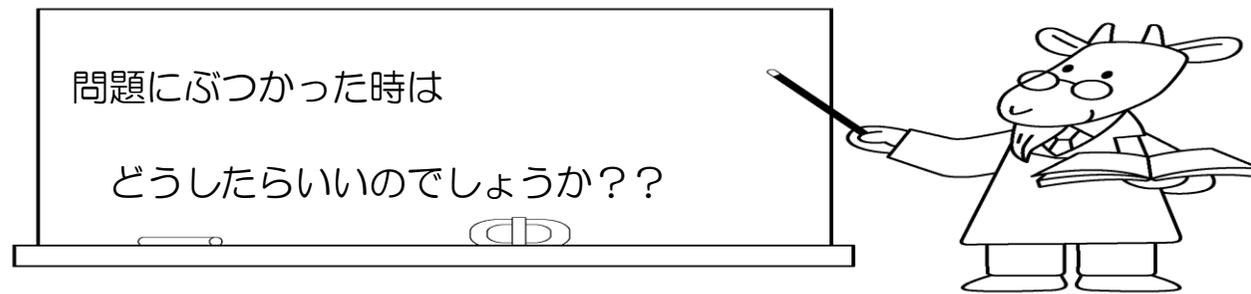
# ❀ ころのメンテ ❀ NO.7

令和5年2月6日  
長崎市立戸町中学校  
保健室

今回は、生きていくために重要な「問題を解決するスキル」についてお知らせします。

## ☆障害を乗り越える

人は生きていくかぎり、試練やトラブルに何度もぶつかります。大きな問題もあれば小さな問題もある。簡単な解決する問題もあれば、ひどく手こずる場合もあるでしょう。すぐれた問題解決能力をもった人は、こんがらがった状況でも、それをよくながめ、事実を分析し、解決につながるようなアイデアを思いつきます。



- ① まずは、落ち着きましょう！！  
問題にぶつかると、たいていうんざりしたりイライラしてしまったりします。でも、気持ちを落ち着けてじっくり考えたほうが、解決策が早く見つかるものです。
- ② 問題を見極める  
状況について考えをめぐらし、なにを変えたいのかはっきりさせる。自分にとって問題をうまく解決できた状況とはどのようなものかを見極める。
- ③ 解決策をさぐる  
最初は思いつくままにできるだけ多くの案を出し、それぞれの案について考える。リストにして、それぞれの長所と短所をくらべる。どれくらいの時間がかかる？これと引きかえになくすものは？助けを求めるかどうかは別として、実行するとき、話しておかなければならない人は誰だろう？
- ④ 最善策を選ぶ  
現状についてよく考え、それぞれの案と長所と短所も検討しながら、もっともよい解決策を選ぶ。確信がもてないときは、信頼できるだれかに相談する。最初の案がうまくいかなかったときのために2番目の案も心の中で用意しておくといい。

## ☆問題解決に向けて様々なアプローチ

<p><b>論理的にじりじりと</b></p> <p>問題解決に向かって着実に考えを進めていく。今考えていることが意味をなし、説得力をもつまで、次の段階には進まない。</p>	<p><b>ヒントはそこらじゅうに</b></p> <p>問題とは直接関わりのないところから、アイデアやひらめきをとりこんでみよう。ある授業で学んだことを応用して、全く別の科目の問題を解くようなことが、人生には起こるかも…。</p>
<p><b>独創的に思考する</b></p> <p>問題をいじりまわし、あっちからこっちから眺めてみる。結果から考える、逆から見直す。思いつくかぎりの解決法を紙に書いて壁に貼る。「マインドアップ」を使って思考する。新しいやり方は、独創的に問題を解決するのを助けてくれる。</p>	<p><b>ちがう道をさがす</b></p> <p>問題を真正面から立ち向かうのは、もっともわかりやすいやり方。でも、ほかに解決策はないだろうか。決めつけというわくをはずして考えてみると、問題を乗り越えていく別の道が見つかることもある。</p>
<p><b>探偵のように考える</b></p> <p>できるだけたくさんの問いかけを考える。証明できないことは事実として受け入れず、ひとつひとつの問いにひとつひとつの答えを出す。そこから、むずかしい問題を解決するための突破口が見つかるかもしれない。</p>	<p><b>成功を思いえがく</b></p> <p>将来どうなっているかを思いえがいてみると、そこに行きつくにはどうしたらいいかが見えてくる。成功を思いえがくことによって自信が付き、やる気がつづく。目標もはっきりする。</p>
<p><b>問題を共有する</b></p> <p>だれかに意見を求めるのもすばらしい問題解決法だ。ときには、ものごとの外側にいる方が、問題の本質がよく見える。親や先生や友達もきっと、きみの役に立ちたいと思っている。</p>	<p><b>動いてみよう</b></p> <p>行きづまっていると感じたら、いったんはなれよう。散歩に出たり、ゲームをやったりする。少し休んだら、また問題に戻る。そうすると、問題を新鮮な目でながめられるし、新しい意気込みもわいてくる。</p>

### 心がつぶれそうなときには・・・

- 試練とは、なにかを変えて、前に進むためのチャンスだと考えよう。
- ほんとうはどうなのかを知るためには、一歩下がってながめてみる。思っていたほど、状況は悪くないかもしれない。
- 問題をひとりでかかえて悩まずに、支えてくれる友人や家族に話してみよう！！