

スクールカウンセラーだより 6



秋らしくなってきましたね

秋は気持ちを落ち着かせてくれますが、少し落ち込みやすくなります。

体調管理にも注意が必要です。しっかり食べて、しっかり寝ることが大切です。

子どもたちの表情にも気を付けながら、楽しい毎日になるようにしていきたいですね。

「うつ」の予防

気持ちが落ち込んでくると、ときには「うつ」のような状態にもなってきます。

そんな時は、「できたこと・楽しかった事・感謝する事」を書き出していく事も良いようです。

「うつ予防」のTVで「認知行動療法」として紹介されていました。

また、ゆっくりとした呼吸も良いようです。楽しかった事を思い出すのも良いでしょう

「うつ」のようになっていくと、表情もうつむき加減になり、思考もマイナスになっていきます。

やる気も出なくなり、顔を洗ったりすることも面倒になります。

カウンセラーはときどき「毎日の1行日記」を子ども達には勧めますが、

そのときに書き出すのはポジティブな事だけにするようにします。

嫌な事を思い出しても。良い事に切り替えて書くようにします

一日の終わりに、少しだけ見直してみてもはどうでしょうか。



アイコンタクト

カウンセラーは小さな子どもと話すときには、自分もしゃがんで

その子の目の位置に合わせて話をするようにしています。

その事で、子どもは安心するようです。立ったままだと威圧感が出てしまい、

恐怖におびえる子もいるかもしれません。

思春期の子ども達も同じだと思います。

何かをしっかり伝えるときだけでなく、日常の会話の中でも

アイコンタクトをとり、ゆっくりとした時間の中で話をするのが大切ではないかなと思います。

ときにはメディアから離れ、暖かい飲み物でも飲みながら、

のんびりと秋の時間を過ごしてみるのも良いかもしれませんよ。



息を合わせて

これは何かをするときに言われる言葉ですね。「息を合わせる」とは、呼吸のリズムの問題です。

相手を意識した時には、自然と呼吸のリズムがあってきて、気持ちの良い時間が流れます

逆に、自分の思いが強くなってくると、呼吸のリズムが合わずに、

ぎくしゃくした時間が流れていきます。

カウンセリングが上手く行ったなと思うときは、そのリズムが上手くいったときで、

失敗したなと思うときは、リズムが合わずにカウンセラーが話しすぎたりしてしまうときです。

上手なカウンセラーは、相談者の呼吸のリズムにあわせて面談を進めていく事ができます。

子どもと話をするときには、子どもと息を合わせていく事を意識してみると良いかもしれませんよ。

仲の良い関係

以前、カウンセリングの勉強をしていたときに
仲の良いカップルは、飲み物を飲み終わるタイミングや、
食事を食べ終わるタイミングが一緒と聞いたことがあります。
アイコンタクトを取り合い、同じタイミングで食事を楽しむからで、呼吸のリズムもあっているし、
食事を口にするタイミングも同じになります。相手を意識しているから同じタイミングになるのです。
一方、ぎくしゃくした関係は同じタイミングで終わらずに、自分のタイミングで終わるので
終わりにばらつきが出てくると聞きました。



以前、飲食業でアルバイトをしていた学生とそんな話をしていたら「納得です。」と言っていました。
あまり、お店で人間観察をするのは良くないと思いますが、
楽しそうに食事をしていると思う家族を目にします。
目を見て、息を合わせて行けば、会話も楽しくなっていくかもしれません。

プラス・ワン

面談で、お家の方と話していると、「毎日頑張っているけど上手く行かない。」
「一生懸命にやってきたのに何が良くなかったのか。」と反省される方がいます。
カウンセラーとしては、「反省はしなくても良いですよ。」と言います。
そのときは、良かれと思って取り組んできたはずですから反省はいりません。
でもうまくいかなかったのは事実ですから、何かを変えていく事も必要かなとは思いますが。



反省をするのではなく、たった一つで良いので。新たに付け加えてみませんか。
「褒める事」を意識するでも良いし、「少しでも一緒に何かをする」でも良いです。
無理の無い範囲でのプラス・ワンを考えてみませんか。
そして余裕が出てきたら、マイナス・ワンを考えると良いかもしれません。
多分、マイナスするよりは、今を変えずに、ちょっとした事だけをプラスするほうが
やりやすいかもしれないと思います。



前向きに生きる

テレビで女性登山家の田部井淳子さんの思い出を聞くチャンスがありました。
田部井さんは、女性初のエベレスト登山に成功された方ですが、晩年は癌との戦いだったようです。
ただ、「病気になっても病人にはならない」という信念で、山に登り続けた方です。

誰でも上手く行かない事がありますね。
自分ではどうする事も出来ない事もあります。
どうする事も出来ない事で、諦めてしまうのではなく、
それを受け入れて、前向きに生きる事の大切さを教えてくれているように感じました。

カウンセラーは、思春期の頃はネガティブ思考になりがちでした。
そんなときに、ある人から「君にしかできない事がある」と言われたことがきっかけで
少しだけ、前向きに考えられるようになったと思っています。
子どもを取り巻く大人は、子どもの可能性を信じて
「君にしかない良さがある。」と言ってあげられるような存在でいたいと思います。
子どもの可能性を信じてあげられる大人の存在は大きいですよ。

