

丸子中学校スクールカウンセラーだより 4

スクールカウンセラー 齋藤 光男

様々な困難に遭ったときに、人は何を考えるかによって可能性は広がる・・・

世の中は今、様々な困難な状況にいます。その為、落ち込んでしまうこともあれば、ピンチをチャンスととらえ、新しい可能性を想像している人もいます。

「コップの水理論」と言うのがありますが、コップに半分の水があることをどのように考えるかで、その後が変わるという話です。「もう半分の水しかないのか」（終わってしまったことへのこだわり・ネガティブ思考）か、「まだ半分の水がある」（可能性を信じる・ポジティブ思考）かによって、その後の結果が大きく変わってくるというような話です。

少しの可能性でも、そこに付けていくことが大切だというような事だと思います。

「～しかない」ではなく「～もあるし～もある。可能性は大きい」と考えた方が素敵な生き方につながっていくと思います。

物事を前向きに考えて、ユーモアを持ち、笑顔でチャレンジする事が自分の可能性を広げる事につながっていくと思います。（ちなみに「半分の水しかない」と考える人は、ネガティブではなく、現実をよく考え、計画を立てて物事を進める事ができる人とも言われます。）

柔らかな発想を持ち、いろいろな見方で物事を考えていくことがポイントだと思います。また、現実をもとに計画的に物事を進めて行くことも大切ですよね。

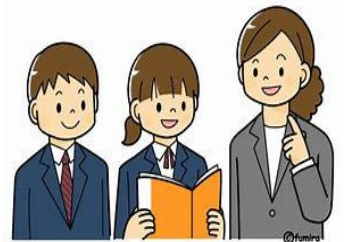


困ったときには、流れに身を任せてみるのも良いと思います。とりあえずゆっくり歩みましょう

困難な場面にあったときにも、可能性を信じ、いろいろな見方で物事を考え、計画的に進めて行くことで自分の可能性を広げていけると思うと書きましたが、ときには不安や混乱・迷いなどで動きがとれなくなるときもあります。パソコンも情報量が多いとフリーズしてしまうことがあるように、人も情報量が多いとどうしたら良いかわからなくなってしまい、不安と混乱で何もできなくなってしまう事もあります。

そういうときは何かをしようとするのではなく、流れに任せてみるのも方法かもしれません。そしてとりあえず慌てて何かをしようとするのではなく、目の前にある事に、ゆっくりと丁寧に取組むことも大切かもしれません。そうすることで、気持ちにゆとりが生まれ、今までとは違った世界も見えてくるようになると思いますし、困った状態を支えてくれる人も出てくると思います。何も手がつけられないときは、意外と「～であるべき」というような自分の考えに縛られていることもあると思います。

とりあえずゆっくり目の前のものにと組んでみると答えが見つかることも多いと思いますよ。



落ち着いてきたら、勇気を持って最初の一步を踏み出すことが必要なときもある

困ったときや、不安で動けなくなったときには、ゆっくりと目の前のことに取組んでいくと、意外と何とかなるというようなことを書きましたが、少し気持ちに余裕が出てきたら、思い切って最

初の一步を踏み出すことも大切なときがあります。

最初の一步を踏み出すときには勇気がいるときもありますが、自分を変えるチャンスにもなります。そしてその一步を踏み出すことで、2歩3歩とスムーズに動けるときも有り、また勇気を持って一步を踏み出したことで、新しい仲間が生まれることもあります。気持ちにゆとりが出てきて、動けるかなと思ったら、ちょっと勇気を持って、新しいことにチャレンジしてみると世界が広がることも多いですね。

いじめのことで考えると・・・

いじめを見たときに、それを止めるのには結構勇気がいる場合もあります。「いじめを見ていて何もしないのはいじめているのと同じだ。」と言われてますが、止めるための最初の一步を踏み出すのに勇気がいるのも事実だと思います。ただ、最初の一步を踏み出す勇気があれば、次にその一步に続いてくれる仲間も出てきます。

正しいことを正しいと言い合える仲間の存在は大きいです。

そして、その声が大きくなっていくと素敵な学校になると思いますよ。



怒りのコントロールについて（アンガーマネジメント）

人は感情を持つ動物です。ですから、喜怒哀楽のような感情は誰でも持ちます。そして、人は一人では生きてはいけません。どんな形であれ、必ず人と関わって生きていきます。ですから、周囲の人と豊かに生活していくために、自分の感情をどのように表現していくかがポイントになります。

喜怒哀楽の感情を自分の気持ちに正直に表現するのは悪くはないですが、そこに他の人との関係があるので、その場に応じた表現の方法を考えて行く事が求められ、それが社会性と言うことになります。

「喜び」「楽しみ」の感情は、他の人の気持ちまでは楽しい思いにしてくれることが多く、場を間違えなければ大いに表現しても良いと思います。

また「哀しみ」の感情は「亡くなった人への思い」であり、静かに悲しみが過ぎていくように、落ち着いて過ごすことが望まれると思います。

しかし「怒り」の感情は、周りの人を不安な気持ちや戸惑いを招いてしまい、ネガティブな方向に向かわせてしまうだけでなく、それを表現する本人の評価も下げてしまいます。その為に、怒りの感情のコントロールが重要だと言われます。アンガーマネジメントと言われるものです。

大切なことは、今の自分の感情に気づくことと、周囲の状態を把握することだと考えます。

自分は何に怒り（感情的になっている自分を知ること。そして、そのままだと周囲にどのような影響を与えるかを感じること。）そして、それをどう解決したら良いかの方法を知ることです。

方法としてはイメージトレーニングや呼吸法など、日常的に気持ちの安定を図る方法を行うことから、行動化を図る（運動や音楽、認められる範囲の破壊的な行為）などがあります。

また、その感情をどのようにしたいのか、解決に向けてどうするのかを話し合うなども大切な方法です。また、怒りの感情の背景には、「～であるべき」という事へのこだわりが隠れていることも多いので本当にこだわった方が良いのかも考えてみることも大切かもしれませんね。

