

丸子中学校スクールカウンセラーだより 5

スクールカウンセラー 齋藤 光男

自分の本当にやりたい事は何だろう

3年生はそろそろ進路を考える時期でしょうか？

社会に出る準備をする期間です。中学卒業後に就職する子もいるかもしれません。また高校に進学してから社会に出る子、次の学校に進学する子など、たった数ヶ月でそこを考えなければなりません。皆さん、それぞれ頑張ってくださいね。



「カウンセラーだより1」で、自分の個性はなんだろうかという話題を書きました。その個性を活かし、また自分の夢を大切に、社会に出ることを意識して進路を考えたいですね。もちろん、夢は変わっても構いません。ただ次の世界で何をするのかを意識しているか、いないかではその後の生活が変わってきます。自分の夢、個性、社会にどう出て行くかなどを少し考えていくと良いかなと思います。

夢の実現に向けて

大リーグで活躍する大谷選手は、高校時代にドラフト1位でプロに入るという目標を立てました。その後、その目標を達成するために何をするかを具体的に考えて書き出していました。

夢（遠い目標）を元に、今何をするか（近い目標）を考えていき、一つひとつクリアできるようにしていった結果、夢が現実になったわけです。

（参考：インターネット検索：大谷翔平の目標達成シートから）
遠い目標を、少し頑張れば達成できそうな目標にし、それを積み重ねていくことが、夢の実現につながるという事だと思えます。

なかなか、大谷選手のようにはいきませんが、目標に近づくために何をしたら良いのかを具体的に書き出してみるのも良いかもしれませんね。



© OneACRITA 2018

見えないところの努力が結果につながる

今、小学生のなりたい職業で上位に入るのはユーチューバーです。楽しそうにしながら有名になれるためかもしれません。ただ、動画上ではユーチューバーが、どれだけ勉強しているか、努力しているかは見えません。画面に映るのは楽しそうな映像ばかりです。

活躍しているユーチューバーは、社会の動きをしっかりと把握するために学習をしっかりとしています。また、自分を売り込むために努力を惜しみません。そこが小学生にはまだ理解できないようです。

夢や憧れはとても大切です。ただそこに向かうためには、努力をしているという現実も知らなければなりませんね。自分の可能性を信じて努力していくと、きっと良い方向に向かいと思いますよ。



自分を取り巻く環境は自分では変えられないからこそ・・・

夢の実現に向かっていこうとすると、「こんな環境だったらもっとスムーズに行ったのに・・・」という思いが出てくることもあります。ただ、残念ながら自分で環境を変えることはなかなかできません。環境は変えられませんが、その環境の見方を変えることはできるかもしれません。

「～が無いからできない！」という思いが出てくるがありますが、「～が無いなら、他の方法はないだろうか？」と考えてみると、結構様々なアイデアが浮かんでくるものです。

不満を持つのではなく、違った見方をしてみると意外とその環境の良さが見えてくる場合もあります。夢の実現に向かって、環境が整っていないことを嘆くのではなく、違った見方をしてみると考え方の幅を広げてくれる事にもつながっていくようにも思いますね。



目標に向かうための「たくましさ」と「気持ちの切り替え」

社会に出て生活していくとき、失敗はつきものです。大切なのは失敗をしてもめげない気持ちだと言われます。何故失敗したのかを考え、気持ちを切り替え、行動を修正することが大切です。

失敗しても気持ちが折れずに、何度も何度も修正しながら目標に向かっていける「たくましさ」と、「気持ちの切り替え」が大切だと言われます。心理学的に言うと「レジリエンス」と言います。

「僕は小学校のときに結構失敗していたけれどめげなかったよ」という子は強いですね。失敗から立ち直る「たくましさ」と失敗を引きずらずに次に向かえる「切り替えのはやさ」があるからこそ、どうしたら良いかを考えます。一度や二度の失敗でめげていては、目標には近づきませんね。



メッセージの出し方と、いかに自分の思いを伝えるか？

私達は、語りかけてくる人がどんな人なのか、どのような事を伝えようとしているかを考えるとき、その人が話している内容から理解するより、その人がどのような表情や話し方をしているかで伝わるのが殆どだと言われます。

「いいよ！」というメッセージも、どんな表情で言うか、どんな口調で言うかによって「OK」という意味なのか、「拒否」なのかが違ってきますね。ですから人に理解されるためにも表情は大切にしたいです。受験の面接にも言えますよ。

高校生が友だち同士の SNS でトラブルになるのは、文字のメッセージだけなので、そこに感情が入らないからです。ですから無意識に絵文字やスタンプを使って感情を示しますね。

なにげない笑顔や丁寧な話し方がその人の印象を良くしてくれます。そして人との関係も良くしてくれると思います。



今回は、夢の実現に向けてとすることで考えてみました。現実を考えると思うようにいかない事の方が多いと思いますが、諦めずに一歩ずつ進んでいきたいですね。