

丸子中学校 スクールカウンセラーだより 1

スクールカウンセラーの齋藤と申します。新型コロナウイルスの関係で学校が始まるまでには、もう少し時間がかかりそうです。

さて、なかなか学校には行けないこともあり、生徒の皆さんや各ご家庭では、勉強を含め、進路など様々な心配が有ると思いますが、少しでも参考になればと考え、カウンセラーだよりを出していかうと考えました。できるだけ具体的に考えていかうと思います。また、皆さんが実践されているような内容がありましたら教えてください。参考にさせていただきます。質問やご意見がありましたら担任の先生に伝えてください。改めてご返事いたします。どうぞ宜しくお願いします。

はじめに自己紹介です

最初からイレギュラーなスタートになってしまいましたが、校長先生をはじめ、学校の先生方の協力で、何とかスタート出来ました。これからいろいろ考えながら進めて行こうと思います。



もともと小学校の教員でしたが、不登校や障害がある子のカウンセリングや保護者支援を中心に活動していました。後半は発達障害傾向の子どもの支援が中心でした。現在は他の地域で幼稚園から大学まで関わっていますが、先生方と共に地域のお医者さんや福祉に関わる人、民間のスタッフの仲間と共に子ども達が生き活きと生活できるための方法を考えています。

カウンセラー自身、どちらかという考える前に動いてしまうタイプです。その為、小学校の頃は忘れ物のチャンピオンで、落ち着きがない子とよく言われました。また、勉強は英語や数学が苦手でした。よく考えると、記憶が弱かったのだと最近になり気がつきました。その分、外で遊ぶのは大好きでした。部活も運動系でしたが、残念ながらレギュラーにはなれませんでした。上手ではないですが絵や工作も好きでした。今でも休みの日には絶えず動き回っています。

カウンセラーになり、最近は高校生との関わりが多いのですが、「どの生徒も一生懸命なんだよね。」と感じます。宜しくお願いいたします。

さて、自己紹介をするには自分の長所や短所を知らなければなりません。忘れ物チャンピオンやレギュラーになれなかったこと、記憶が弱くて単語が覚えられなかったことなど自分の弱い部分を話すのは少し勇気がいりますね。だけど、それを含めて大切な自分だなと思えるときがありますよ。

中学生という時期は・・・

小学校高学年から中学生は思春期前期と言われます。特に中学2・3年生は思春期としての様々な思いに悩む時期になります。

思春期は周囲との比較で自分を考える時期と言われます。その為、自分と友達との違いに劣等感をもったり、友達に励まされたりなど、様々な思いを持つことが多い年齢ですが、大切となるのは自分をどう理解し（自己理解）、将来に向けてどのように準備していくか（社会参加のイメージ）になると考えます。進路を考えるときに、自分に何が合うのか、何をしたいのかを考える事にも繋がっていきます。



自分のことを考えるときには・・・誰かと話をしながら考えていく方が良いかも・・・

自分の事を理解するという事は、自分の長所や短所、得意なことや苦手なことなどから、家族のことや、将来のことなど、いろいろな角度から自分とはどんな存在かなと考えることです。

ただし、その過程では自分の嫌な一面を見なければならぬこともあります。また、周囲の思いと自分のイメージが違ふこともあります。その為、苦しいことも多く、イライラすることもあります。その中で悩みながら、自分とはどんな存在で、どのような形で社会に出て行ったら良いのかを考えます。ときには一人で悩むこともあります。誰かに相談することもあります。ただ、一人で悩んでいた場合、一つの考え方にこだわってしまい、他の見え方や考え方に気づかないこともあります。ですから、迷ったときには他の人に相談することが良いと言われます。

そこで大切になるのは、一緒に考えてくれる人の存在です。友だちのときもあるでしょう。友だちの親のときもあるでしょう。担任や部活の先生、カウンセラーや相談員さん、もちろん親もその一人です。



いろいろなことに悩みながら自分を考え、自分を知る時期です。

ですから考えていくための十分な時間と周りからの適切なアドバイスが必要になると思います。

誰にでも強いところや弱いところはある・・・それが個性で大切にしたいところ・・・

自分のことを考えていくと、得意なことや苦手なことが見えてきます。そしてうまくいっているときは良いのですが、うまくいかないとき、劣等感を強く持つてしまうこともあります。何をやってもうまくいかないという思いです。でも、人は強いところや弱いところがあって当たり前ですし、それが一人一人の違った個性になるわけです。大切なのは、誰にでも苦手なことや、弱いところはあるけれど、同じくらいに得意なところ、強いところはあるということです。

劣等感が強くなると、自分の良さが見えなくなってしまうこともあります。自分にしかない個性として強い部分や良さを考えてみるのも必要かもしれません。

弱いところ、苦手なところはどうする・・・

弱いところを気にしすぎていると、劣等感が強くなり、自分の良さが見えなくなると書きました。ですから違った見方をしてくれる相談相手が必要になるわけです。

誰かがきくとあなたの良さを見てください。

ただ、苦手なことに対してどうカバーしていくかを知ることも大切です。

目が悪い人がメガネをかけて視力をカバーするように、物を覚えるのが苦手ならばメモをとれば良いし、文字を綺麗に書くのが苦手ならばパソコンを使えば良いという感じです。



苦手なことに対して自分はどのように対応していくかを考えることも大切です。

今は、新型コロナウイルス対策のために、今までとは違う時間になっています。今までとは違うというのは、誰でも不安な気持ちになりやすいです。でも、新しい事を作り出せるチャンスとも考えられます。今回の出来事を新しいことを生み出すチャンスとなるように、いろいろチャレンジしませんか？カウンセラーも新しい方法を考えて行こうと思います。