

スクールカウンセラーだより 7

朝夕は寒くなってきました。

寒くなると炬燵にミカンとテレビはあいますが、刺激が少々少ないですね。冬の「魔の3点セット」かもしれませんよ。自分でコーヒーを入れて、炬燵にあたりながらも、好きな本を読む。これは少し手間がかかりますが、自分から動くという刺激があります。炬燵は嬉しい暖房器具ですが。ついつい睡魔が襲います。ぼーっとテレビを見ても良いけど、何となくテレビがついているだけかもしれませんね。自分でお茶を入れて、自分の好きな雑誌などを見る・・・これだけでも頭はボケないようです。

インプットからアウトプットへ

研修会などに参加すると、とても感動する話を聞くことがあります。すぐに忘れてしまいます。忘れないためには、できれば誰かに話すことですね。誰かに話し、共感してもらう事で感動がより強いものになります。

大学などで話をした後、レポート提出を求めますが、話を聞いてすぐに書く学生と、提出期限ぎりぎりに書く学生がいます。すぐに書く学生は授業後の思いを持って書く学生が多く、当然内容は全く違うものになっています。話を聞いて学ぶ事も大切ですが、聞くだけでなく、自分の考えを表現する場も大切にしたいですね。

人前で話すという事

カウンセラーは、人の前で話すことが非常に苦手でした。

ある時、自分が学んでいる会で、人前で話すことが求められましたが、会が終わった後、その場から逃げたい衝動にかかり、急いで帰宅したことを今でも覚えています。その後、同じような思いを何度もしましたが、人前で話すという事は、自分の思いを整理し、またうまく伝わるように、新しい情報を仕入れなければならず、勉強にもなりました。

今も、人前で話すのは苦手ですが、自分の思いを話すことで視野が広がり、自分の身になっているように思います。毎回、「もうすこし上手く話せなかったかな。」という反省がありますが、その為に、また調べるといふ事の連続になり、少しずつ知識が深まっていくようにも思います。

困ったときはお互い様

支援の仕事をしていると、自分の力ではどうすることもできない事も多いです。

「自分の力量を超えて、支援を求めてくる人に関わってはいけない」というのも支援者の基本になります。

カウンセラーという仕事も、子どもたちに対しての支援に関する立場なので、ときには福祉や医療などの情報も必要になりますが、カウンセラー一人ではどうすることもできない事もあります。また、自分では支えきれないものもあります。そういう時は、他の方に頼ることも重要な事になります。その為に、ネットワークを持つことが必要となります。

家庭でも、親だけでは抱えきれない事も多いと思います。昔ならば近所の方や大家族の

中で支えられていたものが、複雑な社会になり、それもままならない状態になる事もありますね。困ったときはお互い様。誰かに頼る事も必要だと思います。

先日、ある研修会を企画するにあたって日程調整が上手く行かずに困ったときがありました。そのとき考えたのは、「自分で時間を調整すれば何とかなるかもしれない」という事でした。

但し、上手く行かない可能性もあります。その時は沢山のの人に迷惑をかけてしまうことになるかもしれません。結局、研修仲間を信頼し、代わりを頼みました。その事で、参加者に迷惑をかける事もなく、また自分も余裕を持って仕事ことができました。困ったときは仲間を信じて頼ってみる事も大切だと改めて思いました。

見えていたものが見えなくなっている

慣れは怖いものです。

初めて長野に来た時は冬の夜でした。星空が綺麗で感動した思い出があります。今は、夜空を見上げようとしません。感動も薄れているように思います。慣れは怖いものですね。もう一度初心に帰る時期かもしれません。

日常的にあるのが当たり前なもの。当たり前すぎて感動すら生まれないもの。そんなものこそ大切なのかもしれません。子どもの日常の頑張り。それを当たり前の行動と考える前に、もう一度見直し、褒めてあげられればと思います。

発達と自立について

子どもの自立を発達という視点で考えたとき、幼児期は自立の基礎を作る時期になります。その基礎をつくるために、親の愛情が大切になります。その大切な時期に親の愛情をキャッチできずにいることで不安定になっていく事もあります。

勿論、多くの親は一生懸命に愛情を注いでいますが、愛情をキャッチする子供と、うまく波長が合わない事もありますね。愛情の送る親の波長と受け取る子どものアンテナの方向が合わない状態とも言えますね。その為に、親は周波数を変えながら子どもがうまく受信できるように、様々な方法で愛情を注ぎます。

小学校に入ると、今までは自分に合わせてくれていた様々な事も、集団生活やルールという事が求められてきます。社会性が求められるわけで、そこで様々なトラブルが生まれてきます。でも、それは社会性を学んでいる状態とも考えられます。しかし、子どもの中には、「自分は悪くない、失敗は他の人のせいだ」と考えてしまう事もあります。トラブルには必ず原因があるのですが、片方だけが悪いという事は少なく、自分はどうだったのかを冷静に考えて行く必要もあります。

大人はいかに自分の問題として考えるかを支えていく事が大切なのではないかなと思います。それが思春期に入ったときに、仲間と一緒に楽しく過ごすという力に繋がっていくと思います。