

スクールカウンセラーだより 2

R7.5.28

上田市立第三中学校

少しずつ暑くなってきました。体がだるくなる時期かもしれません。
朝起きるのが辛い人もいるかもしれません。夜、なかなか眠れないという人もいますね。
でも、よく話を聞いてみると、そもそも寝不足の人も多いです。
睡眠は、人が生きるうえでとても大切な行為と言われます。
寝る前の時間の過ごし方は大丈夫でしょうか？生活リズムの見直しが必要かもしれませんね。



自分で自分を褒めよう

誰でも、自分に自信を持てずに、ネガティブになってしまう事はあるものです。
だからこそ、何気ない事でも、自分で自分を褒めていくことも大切です。
気持ちが落ち込んでいるときは、朝、起きた(少し寝坊しても、起きられた)自分を褒めましょう。
鏡を見て自分はかわいい(イケメンだ)と思きましょう。
嫌だけど、着替えた。遅れずに学校に行った事を褒めましょう。
何でも良い。とりあえず、自分の事を褒めてみよう。そうする事で自信はつくものです。
心理学でいう、自尊心という言葉は、自分を尊い存在と考える事です、
まずは自分の何気ない事を、頑張っているという事で褒めていくことです。
そうすれば、少しずつですが自信がつくものです。
そして、友達の良い部分にも気が付き、優しくする事ができるようになりますよ。



断る勇気を持つ事も必要です

行動範囲が広がるのは、社会性も育つという事で大切な成長です
でも、何かと誘惑が増えてきます。誘惑は楽しい雰囲気伝わりますが、
そこには落とし穴が沢山あるという事も知っておく必要があります。
本当は勉強をしなければならないのはわかっていますが、
友達とのゲームの時間という誘惑に乗りそう。
だけど、その誘惑に乗ったら、辞められなくなり、勉強の時間がなくなるという事を
自分はわかってはいる。でも、ゲームは楽しいし、断ったら友達との関係も壊れるかもしれない・・・
ときには、断る勇気も必要です。その為には先がどうなっていくのかを考える事も大切になります。
自分を大切にするためには、その先がどうなるかを意識していく事も必要です。
先のことを考えて、断る勇気も必要ですよ。



お断りします

誰でも辛い時期はあるもの

言葉にもならないような辛い時期はきっと誰にでもあると思います。
不安や悲しみの中で苦しむこともありますね。
それに対して前向きに考えられるようになるためには何が必要なのでしょう。
カウンセラーは、その思いを誰かに話すと少し楽になるように思います。
誰でも良いわけではありません。
心を許せる人。黙って一緒に居てくれる人のように思います。
人の苦しみは、他の人には全てはわかりません。でも、わかろうとしてくれる人はいると思います。
それが優しさではないかな。
カウンセリングで出会う人の多くは、自分が苦しい思いをした人が多いです。
でも、そんな経験をしたからこそ、友達の苦しみや悲しみを理解してくれる人も沢山います。
辛い時期があったからこそ、前向きに考えられるようになり、
人への優しさも大きくなっているのだと思います。



どこかで誰かが見ていてくれる

カウンセラーは「どこかで誰かが見ていてくれる」という言葉が好きです。この言葉は大好きだった時代劇の俳優だった方の言葉です。

名もない町人や斬られ役などを嫌がらずに一生懸命に演じた人でした。

ちょっとした事でも一生懸命に演じる事を意識していました。

そんな努力がアメリカの監督に認められ、有名な俳優さんと共演し、様々な賞も取りました。

どんな努力も「誰かがどこかで見ていてくれる」。

一生懸命に努力しても、なかなか報われない事もあります。

でも、きっと誰かが見ていてくれます。

カウンセラーも、部活でレギュラーになりたくて一生懸命に練習した時期があります。

でも、なかなかレギュラーになれなかったときに、ライバルから「お前が練習を一生懸命にやっていたから、俺はもっとやらなければと思っていた。」と言われたときに、少しだけ嬉しかった思い出があります。

自分がやるべきことを一生懸命に取り組む。その姿を誰かは見ていてくれますよ。

がんばっていれば、どこかで誰かが見ていてくれるものですよ。

《参考：どこかで誰かが見ていてくれる 日本一の斬られ役・福本清三》



多様性の時代

今は昔と違い、多様性の時代と言われます。一人ひとりの個性が大切にされる時代です。だからこそ、自分はどう生きたいのかを考えていく必要があります。

一人ひとりが大切にされるからこそ、自分の生き方は自分で考えなければなりません。

誰かに決められるものではなく、自分らしく生きることを考えるのです。

勿論、誰かに相談しながら考えて行く事も大切だと思います。

カウンセラーは、よく将来の事を聞きます。まだわからないという人もいます。

それで良いと思います。時間をかけて自分らしく生きる事を考えて行けばよいのです。

また、〇〇になりたいと目標をしっかりと考えている人もいます。

それも良いですね。ただ、途中で変わっても良いという事を伝えます。

多様性の時代だからこそ、時間をかけてしっかりと考えて行く事が大切です。

自分を大切にしていける事が、仲間の生き方も尊重する事になりますね。



物事が上手く行かないときには

生活していくと、物事が上手くいかない時期があります。

何をしても、なんだか上手くいかない。中途半端になってしまう。

そんな時は、実行機能ということがうまく働いていない時期だと思います。

何故うまく行かないのかを、整理し、問題がどこなのかを考えます。客観的に見ていくわけですがその為に必要なのが、自分のやっている事を整理して書き出してみる事です。

そうすると、意外と上手く行かない理由も見えてきます。

計画を立てて、やってみて、もう一度計画を見直す事。

これは会社などでも行われる事です

P(plan・計画)-D(Do・実行)-C(Check・評価)-A(Action・改善)サイクルと言われるものです。まずは目標を立てましょう。そしてその目標に向かって計画を立てます。

そもそも、大きな目標だと計画もあいまいになります。

大きな目標を立てたら、その目標に向けて、今できそうな小さな目標を立てます。

そしてPDCAを意識していきます。

そうすると、大きな目標であっても、少しずつ目標達成に近づいていきますよ。

まずは、書きだしてみる事です。

