

# スクールカウンセラーだより 9

R 7.1.23

上田市立第三中学校

寒くなってきました。こんなときは気持ちも落ち込みやすくなります。  
上手く気分転換を図りましょう。太陽の光を浴びると、脳の中でセロトニンという「幸せホルモン」が分泌され、ストレスも減るようです。  
寒さに負けて、外に出なかったり、夜型になつたりしてしまうと「幸せホルモン」は分泌されませんよ。

## 運をつかむ

お正月のおみくじで「大吉」が出た人、「小吉」だった人。いろいろいると思いますが、運が良い人と、そうではない人がいるようですね。

本来、チャンスは同じようにあるはずです。そのチャンスをつかめるかどうかかもしれませんね。クヨクヨせずにポジティブな人は運をつかむことができると言わっていました。でも、どんな人でも失敗もあるのです。失敗しても、そこは気にせずに次のチャンスにチャレンジしている。失敗してもゴールは先にある。何とかなるという感覚かなと思います。

運をつかめないという人も、実は成功しているのです。

でも、成功したことに気が付かずに、失敗を気にしている。

そして次のチャレンジをためらってしまう。

だから、自分で世界を広げていく事ができない、

上手く行っている人を「運がいいなあ」とうらやましく思ってしまう。

運は自分でつかむものです。過去の失敗を悲しむのではなく、

次に何ができるかな、どんな世界が広がっているかを考え、物事をポジティブに考えながらチャレンジしていく、切り替えを早くしていくことが運をつかむことに繋がっていくと思いますよ。



## 面白いと思う事は、待っていては出会えない

自分が面白いと思える事は、自分が興味持てる事だと思います。

自分の興味がある事に出会えるためには、何でも良いから、やってみる事だと思います。

「面白いことが無い…」と嘆いたって、面白い事に出会えることは少ないです。

自分にとって面白い事は、誰かが与えてくれるものではないのです。

「つまらない」と愚痴っていても何も得られはしませんね。

面白い事に出会うためにも、何かを始めてみることが大切だと思います。

そこから、新しい出会いも生まれるし、運をつかむこともできるのだと考えます。



## 自分を考えるときに、減点法で考えない

自分はどんな人かを考えるときに、できない事、失敗したことを考えがちですが、できなかつた事を減点していく方法で考えて行くと、自信は失っていきますよ。

自分の良いところ、上手くいったことを中心に加点法で考えて行くと、自信に繋がっていくものです。「今日はこれができた」「目標には届かなかったが、これだけやれた」

「3日坊主と言われるが、3日も頑張れた」というように自分のやった事を加点していくと、自信が持てるようになります。積極性も出てきますよ。

誰でも長所・短所はあるものです。短所に目が向くと自信を失ってしまう事も多く、

自分の頑張りを意識する事、そしてさらに良いものにしていく事を考える方が

自信にも繋がります。1日の終わりに、今日は何が良い事があったかを書き出してみる。

加点していく。こんな良いところがあったのかを意識してみる。

そうすると自分の短所よりも、長所が目立ってくると思いますよ。



## 表現する事

何かを表現する事は、自分の中に溜まった思いを出すという事だと思います。  
表現しなければ、思いが溜まり過ぎて体がおかしくなってしまいます。心も辛くなってしまいます。  
出し方はおしゃべりで表現するのも良いし、絵やダンス、歌、物づくりなど、何でも良いと思います。  
上手、下手は関係ないです。人と比較する事はありません。  
自分の好きな方法で、自分らしく表現すれば良いだけです。

自分らしく表現する事が健康の秘訣だと思います。  
何も話す事が浮かばないという人もいるかもしれませんね。  
でも、気が付かないうちに、いろいろなことが心の中に溜まっていきます。  
そして、何が原因かはわからないけど、不安になってしまう子もいます。  
表現方法が見つからない子は、少し外に出て、日の光を浴びて  
気分転換を図るのも良いかもしれません。  
嫌な思いを溜めるのではなく、「幸せホルモン」が溜まっていきますよ。  
寒いけれど、春の準備が始まっています。そんなのを見つける事でも良いと思います。



## 居場所はどこにでもある

高校生になると、活動の幅が広がります。  
学校で部活動を頑張っても良いし、アルバイトをしていろいろな人の出会いがあっても良いし、  
ボランティアサークルに入り、地域で活動をしても良いと思います。  
公民館活動などで地域の人と出会っていくのも面白いかもしれませんね。

中学校生活は学校中心になっていますが、地域に出て社会を学ぶ事も大切だと思います。  
様々な人と出会い、話を聞き、一緒に経験していく。  
そこから新しい自分の居場所が発見できるかもしれませんね。  
自分で世界を広げていく事も必要です。  
何もせずに、愚痴を言っていても自分の居場所は見つかりませんよ。  
自分の居場所がどこにあるか。そこを考えても良いかもしれませんね。  
それが新しい自分の生き方にも繋がっていくと思います。  
今は、春からの新しい場所に向かうための準備期間ですね。  
何をするか、いろいろ考えていきましょう。



## 仲間はずれの構造

仲間はずれは、自分たちと違うものを外すという構造によるものですね。  
異物を外すという構造ですね。  
力の強いものが、自分より弱いと思う人(実はそんなことはないのですが)を  
外すという構造かもしれません。  
少数派に対して、多数派の者が違う事を理由に外すことかもしれません。

人と違う事は大切な事なのです。  
違う事から学ぶ事も多いはずなのに、違う事を異物として排除しようとする。  
そこからは何も新しいものは生まれないでしょう。

違う事から学ぶ。違う事に興味を持つ。違う事を理解しようとする。  
そこから新しいものが生まれると思います。違うから楽しいのだと思います。  
みんな同じだったらつまらないですよ。  
今は多様性の時代です。違う事を楽しむ時代だと思います。  
人とは違う自分を大切に考えて欲しいと思います。

