



# スクールカウンセラーだより 10

R7.3.13

上田市立第三中学校

1年間お世話になりました。

カウンセラーとして、皆さんとお話をしていると、皆さんからたくさん学ぶ事がありました。

その一部を、「カウンセラーだより」で紹介させていただいたこともありました。

皆さんと話をしていて様々な事を考えるきっかけにもなりました。

人との出会いは、自分の世界も広げてくれますね。

皆さんも、これから沢山の出会いがあると思います。

そこからいろいろな事を吸収して欲しいなと思います



## 春になったら、何をしましょうか

新しい事が始まる春。皆さんは何をしますか。

以前関わっていた工業高校を紹介します。

その高校には、「掃除部」というのがあり、TV等で、様々なところで紹介されています。

もともとは、ある先生が、さまざまな機械がある技術教室を片付けていたところ、何もすることがなかった1年が「一緒に片づけましょうか」と、先生に言葉をかけたことからのスタートでした。その後、仲間が増え、学校中の掃除が始まり、地域に出かけて、地域清掃も行い、今は学校が綺麗になり、地域でも信頼される学校になりました。

スタートは1年生の何気ない言葉。そこから全てが始まり今は掃除部から、地域の会社に就職が決まる子も沢山いるようです。信頼されている証でしょう。何気ない言葉からのスタート。でも今は環境問題まで広がりを持つ高校生集団。

まずは、自分からの発信かもしれませんね。



## 上を向いて深呼吸。心のリセット！！

同じ呼吸をしても、下を向いて息を吐いたら、「あ～あ」とため息になりますね。

疲れているときには、ため息をつくのも良いと思います。肩の力も抜けるし、緊張感も下がります。ただし、いつまでも下を向いてため息をついていても、心のリセットはできません。

上を向いて息を吸ったら、深呼吸になります。新しい空気を取り入れて、心もリセットできますよ。青空を見ながら、気持ちも切り替えができます。

同じ、息をするでも「下を向いているか」「上を向いているか」で大きな違いですね。

どうせ息をするならば、上を向いて深呼吸し、心のリセットを図りましょう。



## 書き留める習慣

人は忘れるものだと思います。

忘れる事で、新しい情報が入る余裕が生まれます。

ある本を読んでいたら、忘れるまえに見たもの、気になったもの、思ったままを書き留めていたら、その書き留めていたものは自分の財産になるというような文章が目に残りました。

忘れてしまったものを思い出すのは大変ですが

書き留めておけば、いつか読み返したときに、こんなことを考えていたんだ、何でそれが気になったのかななどを思い出すこともできます。

書くことが楽しみになれば、いずれは宝物になるかもしれないし、

自分の考えも深まっていくと思います。

## 自分にコンプレックスを持たない

いろいろ頑張っても上手く行かない事もあります。そんなとき、人は自信を失いがちになります。



自分はダメな人と思いきむこともあるかもしれません。  
でも、大切な事はそれまでに何をやってきたか、  
そこで何を経験してきたかだと思います。  
何を見てきたか、何を感じてきたか、かもしれませんね。  
カウンセラーもコンプレックスを抱えていた時期があります。  
でも、あるときに



自分が抱えるコンプレックスは、どうでもいい事ではないか。  
自分自身で自分をダメな奴と思い込んで、何も行動をしようとしなくてダメなのではないか。  
コンプレックスを持ち、自分の限界を決めつけ、何もしない事がダメなのではないか。  
まずは、コンプレックスに向き合い、何でもいいから何かを始める勇気も必要ではないか。  
というような言葉に出会いました。  
勿論、ときには怖くて逃げたい事もあります。人と会いたくなくて苦しかったときもあります。  
何もせずに、愚痴や文句ばかり言う人もいます。  
でも、自分の弱さを知り、前向きにチャレンジできる人でありたいと思います。

### 多様性(ダイバーシティ)の理解

今は様々な人が、それぞれの個性を尊重して生きていく時代です。違いを認め合う時代です。  
人は違って当たり前という事と、自分自身を大切に考えて行く事がポイントです。  
人と比べる事に意味はありません。  
友達を目標にするのは良いと思います。  
でも、友達に無いものを、自分は必ずあるものです。  
自分で気が付けないときは、誰かと話をして見つけてもらいましょう。  
多様性の理解、それは自分の良さを理解する事からのスタートですね。  
そして、それが他の人の良さを知り、大切に考える事にも繋がっていきます。



### インターネットや AI との関係

世の中、便利になりました。調べ物などはインターネットで簡単に調べられます。  
また AI などでは、自分の考えている事に、すぐに対応してくれます。  
上手く使えば、それだけ生活が豊かになるようにも思います。  
ただ、使っていると少し違和感を感じることもあります。  
インターネットを開くと、検索しなくても勝手に自分の知りたい事や、依然調べたものに近い内容の画像に出てきます。  
という事は、知りたくない内容は自動的にフィルターにかかって出てこないという事になります。  
自分が知りたい内容だけが出てきて、知りたくない内容は出てこないという感じです。  
情報の操作が無意識に図られているわけです。  
飲食店を調べると、星がいくつか気になります。でも、その情報が正しいのかはわかりません。  
星が付いていないお店であっても、美味しい店は沢山あります。逆の事もあるかもしれません。  
フェイクニュースなども、同様に、情報が必ずしも正しいとは限りません。  
人は自分の都合の良いものだけを信じるところがあります。  
でも、それを疑う事も必要です。  
インターネット情報は正しいのか。  
自分の都合の良い物だけを信じようとしていないか。  
AI は便利なもの。だけど、心という未知数なものに対しては、どこまで対応が可能なのか。  
情報化社会。その情報は正しいものなのか。自分で判断する事も大切です。

