

スクールカウンセラーだより 10

R6.3.6
上田市立第三中学校

もうすぐ一年が終わります。そして新しいスタートです。
新しい環境の中で、様々な人との出会い、そのなかで自分はどのように過ごしていくか。
自分の世界を広げるために、何にチャレンジするか、考えて行って欲しいと思います。



可能性は無限、夢を持っていきたい

春になり、新しい世界に向かうにあたって、自分はこうしたいという「夢」を持ってもらえればと思います。「夢」があれば、そこに向かう目標ができます。恥ずかしいので言いたくないという人もいるかもしれませんが、でも、自分の可能性は否定しないで欲しいです。

可能性は無限ですし、それをつかむチャンスも広がっています。チャンスをつかめるかどうかは自分の可能性を信じて行動に移れるかがポイントだと思います。

勿論、「夢」に向かうためには、自分の環境が整っていないという事もあるかもしれません。

でも、その環境の中で何ができるかを考えて行ければ、ほんの数ミリ隙間から、次の明かりが見えるかもしれません。困ったら誰かの助けを借りても構いません。自分の可能性を否定せずにいて欲しいと思います

将来のイメージを持つ

カウンセラーは相談のときに、「将来何になりたいか？」を聞きます。自分の「夢」や「憧れ」をもとに、どの様になっていきたいかを意識してもらうためです。

勿論、途中で変わっても良いのです。「良い学校に行く」だけでは、将来像に繋がりません。

海外で途上国の支援をしたい。だから英語やボランティアを学びたい。

人を支える仕事をしたい。その為に心理学の学習をしたい。

デザイナーの仕事をしたい。その為にデザインの学習をしたい。

弁護士になりたい。その為に法学部で学ぶなどです。

目標がある事で学ぶ場が変わります。働きがいがある仕事とは何でしょうか？

自分がどんな仕事をしたいのか、それによって自分の進路が決まります。

勿論、途中で変わる事もあります。でも、今何をしたいのかを考える事も大切です。

キャリア教育の大切さという事になります。



依存と自立

「依存」という言葉があります。

「人」や「もの」がないと生きてはいけません。何もできないという状態です。

人は一人では生きてはいけませんが、誰かがいないと何もできない、自分では決められないという状態は、「人」に依存しているとも考えられます。相手への「寄りかかり」や「甘え」が生まれ、わかってもらえないときに非常に寂しくなってくるのです。

「共依存」というものもありますが、お互いに「依存」しあい、寄りかかりあっていく事です。

人に頼る事は大切ですが、何もかも人に頼ってしまい、自分はその人がいないと行動できないとしたら「自立」した姿とは言えません。ときには失敗を恐れずに自分で考え、行動する。

それが自立への一歩という事になります。

新しい生活が始まり、不安も多いと思います。
誰かに頼りながらも時には自分で判断し、行動してみる事も大切です。



インターネットやゲームへの依存

不安や寂しさから時にはネットやゲームなどに依存する人も出てきます。
ネットやゲームがないと何も手が付けられないという状態です。
今は脳の病気に繋がってくると言われ、子どもには様々な規制をする国も出てきています
ゲームやネットへの極度の依存は、それに費やす時間や能力を振り返ってみるとわかりやすい
かもしれません。一日、4時間やっただとして1年間に1460時間、それを1000円のアルバイトに
使ったら146万円。約150万円分のエネルギーをネットやゲームの時間に使っていると考えた
ら、少しもったいなくないですか。また、1460時間分、勉強やスポーツの時間にあてたら、すごい
有名人になっているかもしれません。有意義な時間になるでしょうね。
ネットやゲームの世界の楽しさもありますが、現実を知る事も大切です。
病院からの報告では、脳細胞が変形するというデータもあります。自分で時間をコントロールでき
なくなるし、外に出ない事で骨の異常や内臓の病気も出てくるようです。
ネットやゲームを少しでも手放す時間が大切だと言われます。
自分で判断し、手放す時間を作る。これも自立への一歩だと思います。
可能ならば親と一緒にルール設定をしたほうが良いですね。
そして紙に書いておくのも方法です。遊び感覚で契約書にしても良いかもしれませんね。



何気ない言葉も口に出して言ってみる

接客のアルバイトをしていたときに、「いらっしゃいませ」「ありがとうございます」がなかなか言
えませんでした。慣れるまで、聞こえないような小さな声で言っていました。
それが少しずつ慣れて、大きな声になっていくと、お客さんからも、笑顔で声をかけられました。
何気ない言葉でも、なかなか言えない事もあります。
でも、少しだけ勇気を出して声に出して慣れて行きませんか。
「おはよう」「ありがとう」は何気ない言葉です。でも、意識して大きな声で言ってみましょう。
そうすると周りの人の声も元気に返してくれます。春になると、新しい環境で、不安なことも多いと
思いますが、何気ない言葉も元気な声で言うと、きっと楽しくスタートができますよ。

パーソナルカラーを見つけよう

最近、皆さんの絵を見ることが多いです。とても素敵な絵でどれも上手です。でも、色が入って
いない絵も多いので「色を入れてみたら？」とアドバイスします。
どんな色を入れるかは自分の好みです。自分が好きな色はみんな違います。
自分自身の好きな色を考えます。そこから新しい自分の発見に繋がります。
入れた色によってキャラクターの性格や行動のイメージが広がってきます。
自分の理想の姿や、今の自分の姿も意識できてくるかもしれません。
絵は自由に自分を表現する事が大切なのだと思います。

