

# スクールカウンセラーだより 3

R6.6.11

上田市立第三中学校

少しずつ汗ばむ季節になってきました。  
まだ、気温に体調がなじんでいかない子もいます。  
しっかり睡眠と食事をとり、体も心も整えていきましょう。



## 普通って何だろう

カウンセラーは雨が降ったら、雨に濡れることを楽しみに、すぐに外に出たがった子どもでした。そんなときに「普通は家に中にいるものだ」と、親に怒られていました。

水たまりを見ると、長靴で水たまりの中に入り、バシャバシャとやりたがったのですが「ズボンが汚れる。普通はそんなところには入らないぞ」と怒られました。普通ではないから楽しいのだけれど…。

めったにできないことだから楽しいのだけれど…

いつも「普通は…」という枠組みで怒られます。

ちょっと冒険したいだけなのに、普通は…という枠で叱られます。

「普通」とは「多くの中は…」という事になるのかもしれませんが。だとすると「少数派の考えは普通ではない」という事になるのかな。多数派が必ずしも正しいとはかぎりません。

「普通」という言葉で、自分の可能性や思いを否定してはいけません。

今は多様性の時代です。人に迷惑をかけてはいませんが、

「普通」という言葉に縛られなくても良いと思います。

多数派という視点で、一人一人の思いをないがしろにしていますか。

一人ひとりにはそれぞれの思いがありますよね。そこを考えていきたいです。普通って何でしょう。



## 「違い」の大切さ

多様性の時代です。違いは「個性」とも考える時代です。以前は、みんなと同じという事が大切にされました。世の中を考えたときに、ときにはみんなと同じことを求められることもあります。ただし、何も考えずに「みんなと同じ」を選択するのは、自分の考えがないという事になります。自分できちんと考えることが大切です。自分で考えて「みんなと同じ考え」か「自分なら～～と考える」か。

個性とは「自分はどうか考えるか。何を大切にするか」によって成り立っていると思います。

「違う」という事は自分で考えることが大切になります。何を大切にするか、価値観が問われます。

「同じ」「違う」にこだわらず、自分の考えを持つことが大切になります。

自分で考えるためには多くの知識と様々な経験が必要になります。

学習としての知識、人との出会いやチャレンジによる経験。

そして、自分なりに考えてみる。人に話して自分の考えを見直してみる。

そこが個性のポイントになると考えます。



## 鏡に映る自分の姿

カウンセラーは時々、自分の歩き方をチェックします。もともと姿勢は悪く、猫背でしたが、背筋が伸びていると、少々若く見えるし、元気に見えるからです。

自分の姿は、意識しないと自分では見えません。

人にどう見られているか、客観的に見る事も必要です。

鏡のように、自分がどのように見られているかを考え、紙などに書いてみるのも良いかもしれませんよ。但し、ダメな自分ばかり書いてはダメです。

どんどん自信が無くなっていきます。人には必ず良い部分もあります。



それが見えない人は、一緒に探しますのでカウンセラーのところへどうぞ。  
良い事しか出てこないのもダメですね。ちょっと自信過剰かな。

人は良いところも、ダメなところもあります。そこを理解し、自分らしさを考える。  
そんな鏡を持てれば良いかなと思います。

それがカウンセリングで言うところの自己理解という事で、自己理解ができると、さらに素敵な自分になるために、自分の行動を変えていく事ができるのです。  
さて、今日も窓に映る自分を見て、姿勢を意識して頑張ります。



#### 少し時間があつたので本を読みました。

少し時間があつたので、ある人の本を読みました。  
何か参考になるかなと思い、少しだけ紹介しますね。

- 大切なのは過去の出来事にとらわれる事ではなく、未来に向けて何ができるかだ。  
(過去は変えられないが、未来は変えられる)。
- 問題の内容ではなく、どのタイミングでチャレンジするかを考える。(まずはチャレンジ)
- 他の人と同じことをするのではなく、自分ならどんな取り組み方ができるかを考える(独自性)
- 無難で簡単なものを選ぶのではなく、少し難しくても変化に繋がるものを選ぶ。
- 明日は、今日何をしたかによる。良い明日にしたいならば、今やれることをやる事。
- 出来ない事を気にしてぶつぶつ言うよりも、できる事を考えなさい。
- 成果を上げる能力とは、積み重ねによるものである。必要な事は上手に行えるようになる事ではない。すでに上手に行えることを、さらに上手に行えるようになる事である。  
(簡単な成果ではなく、さらに上に向かえるように創意工夫をすることである)。

少し、カウンセラーの解釈が入りましたが、まずは何をすることが大切なのかなと考えました。

#### 1時間の学習は出来なくても、10分ならできるかもしれない

中間テストの結果が出た時期かもしれませんね。その結果を見て、次の計画を立てた人もいるかもしれませんが、家でテスト勉強がなかなか進まない人もいますね。  
部活動などで忙しい人もいるかもしれません。家の手伝いなどが忙しい人もいるかもしれません。  
習い事で帰宅が遅くなる人もいるかもしれませんね。

でも、よく見ていると、忙しい人ほど時間をうまく使っているように感じます。

忙しくて1時間の勉強は難しい人もいます。

でも、5分、10分の隙間時間をうまく使えば、より効果的な学習になる事も多いですよ。

カウンセラーは集中が続かないタイプなので、1時間の読書はできません。

でも、5分の隙間時間に気分転換で、短い文章を読むことは多いです。

そこから様々なアイデアも生まれてきます。

パッチワークの様に、少しの時間をつなぎ合わせて効果的に学習している人もいます。

一度、時間を見直してみても良いでしょう。きっと5分か10分の隙間時間がありますよ。



#### みんなの成長を感じる場面

みんなと話をしていると、急に成長したなど感じる事が多くなりました。

学校生活の事。進路の不安。将来の夢。友達への思い。そして家族への思いを自分の言葉で真剣に話をしてくれます。その話の中でカウンセラー自身もいろいろ考えます。皆さんに教えられる事も多いです。様々な悩みに対して、簡単に解決策は出てくるものではありません。

一生懸命に考える事で、自分で解決のヒントを見つけます。

自分でできる事、今は出来ないけれど後ならできるかもしれない事。

助けがあればできるかもしれない事を一生懸命に考える。

その言葉に、みんなの成長を感じるのです。

