

スクールカウンセラーだより 4

R6.718

上田市立第三中学校

蒸し暑い日が続くようになってきました。体調管理が大切です。しっかり食べて、しっかり寝て…。という生活を送るためには時間の管理、スケジュールの設定がポイントですね。



自分のやりたいことを、自分の言葉で伝えられるか

三年ぐらい前のある中学生との出会いです。

その生徒には行きたい高校がありました。でも、周りの人に反対されていました。

「自分はその高校で学びたいことがある。でも、周りの人は自分の実力を考え、失敗させたくないという思いから反対する。反対する人の気持ちはわかるが、自分はどうしてもその学校に行きたい。」

「もし受験に失敗しても、それは納得できる。自分のやりたい夢があるから、失敗しても三年後、大学受験でリベンジする。ただ、今行きたい学校がある。やりたいことがある。だからその学校を受験したい。」と言っていました。

カウンセラーは、その思いが強いならば、自分の言葉で周りの人を納得させていく事が大切だと話しましたが、きちんと親と話し、自分の行きたい高校の受験ができました。

結局は自分の行きたい高校には行けませんでした。自分が周りの人を説得し、受験できたことに自信を持ち、目標に向かって三年間頑張って大学を受けると笑顔で卒業していきました。

自分がやりたいという思いを、自分の言葉できちんと伝えられるか…説得することができるか。大きな意味がありますね。



どんな人になりたいか、それは自分で決める事ができる

カウンセラーは良くドラマを見ますが、最近見たドラマの中で中学生が、悩んでいる友達に言った言葉です。

「どんな人になりたいか！（それは人に決められるものではなく）自分で決める事ができる。

自分でどうなりたいか。その為に何をするか、何ができるかを考えなければならない。

自分の可能性を自分で否定するのではなく、どのようになりたいかは自分で決める事ができる。」というメッセージだと思いました。

だからこそしっかり考えて行く必要があると思うのです。

三年生は夏休みに学校見学などを通して、自分の進路をきちんと考えなければならない時期です。どんな人になりたいか。何をしたいかをしっかり考え、その思いを自分の言葉で伝えられるようになって欲しいと思います。



何故か上手く行かないときもある

生活していけば、何故か上手く行かないなと思える時期がありますね。そんな時、落ち込む必要はないと思っています。今のやり方があっていないだけで、全てを変える必要は無いと思っています。たった一つだけ、今の自分がやれることを変えてみるのも方法だと思います。

川の流れをかえるときに、たった一つの石を置き換えてみるだけで、川の流れは変わります。

たった一つの小さな石を投げてみるだけで、水の中には波紋が広がり、ほんの少しですが、水辺の様子を変える事ができるかも知れません。

夏休み、どのように過ごすかは自分次第ですが、

たった一つの事でも、やり方を変えてみるのも良いかもしれません。

自分のやれることを変えてみる。その事で、何か上手く行かない状態を変えることが可能かもしれませんよ。



学び方の違い

定期テストを終えると、その結果から様々な思いになりますね。
その中で一生懸命に学習しているのに思うような結果に繋がらない
という事で悩んでいる人もいます。



毎日1時間は学習しているのに思うように伸びない、
参考書を一生懸命に写しているのに成績が伴わずに勉強が嫌になってくる、などです。
そんなとき、「もしかしたら、自分の学び方が合っていないかもしれないよ。」とアドバイスをします。
長い集中ができない子には1時間同じ教科をやるよりは、15分をセットにして4セットという感じ
で行う方が良いかもしれません。
覚える事が苦手な子は沢山書いて覚えるよりは、カードで覚えたほうが良いかもしれません。
点数を表にして、自分の頑張りを自覚できるようにしても良いかもしれません。
中身の見えるボールペンを使い、ゲーム感覚で
今日はどれだけインクを使ったかを確認しながら行うのも良いかもしれません。
それぞれに苦手な学び方、得意な学び方があります。
勉強方法を少し変えてみるのも良いかもしれませんね。

多様性について考えます

今は様々な場面で多様性が尊重されるようになってきました。
それは一人ひとりの個性が尊重されるという事でとても大切な事だと考えます。
自分の個性を大切にすることという事は、他の人の個性も尊重するという事にもなります。
それぞれの個性や生き方を大切にするためには、自分自身も大切にしていかなければなりません。
自分を大切に思えない人は、他の人に優しくすることはできないと思います。
多様性の尊重とは、自分も他の人も、一人の大切な存在として考えて行く事だと思います。



怒りのコントロール

カウンセラーとして、いろいろな学校に行くと、「すぐにキレる人」の話題になる事が多いです。
「彼はいい奴なんだけど、キレやすいというタイプなんだよな。
だから大切な話がしづらいんだよ」。という感じです。
キレやすいという事で、周りからも嫌がられることが多くなります。
キレるという事で自分の良さを見えなくしてしまっているわけですね。
その為にアンガーマネージメント(怒りのコントロール)というのが
心理学の中でよく出てくる話題です。



様々な方法がありますが、キレてしまったら自分の良さが消えてしまうという意識を持つことが
ポイントです。また、今、キレそうかどうかを自分で意識できる事も大切で、
キレそうと思ったらその場から離れるとか、深呼吸するなど様々な方法があります。
大切な事は今の自分の気持ちに気が付くことがポイントになります。
どんな時に、どんな気持ちになったか、その結果どうなったか・・・などを簡単に記録していくと、
意識化が図られてくるように思います(心理学でいう「メタ認知」というような内容です)。

もうすぐ夏休みが始まります

夏休みは皆さんにとっては部活に勉強にと、忙しい日々が続くかもしれません。
でも、いつもよりは時間がゆっくり流れる時期かもしれませんね。
立ち止まって、ほっと一呼吸できる時期でもありますよ。
何も無い日があっても良いかもしれません。ゲームやスマホを手放して、
いつもとは違った時間をつくり、心を休ませてあげられる時期のようにも思います。
散歩をしたり、本を読んだり、音楽を聴いたり、ボーっとしたり・・・ のんびり過ごしませんか。

