

スクールカウンセラーだより 6

R 6.10.15

上田市立第三中学校

過ごしやすい季節になってきました。家にこもらず外に出ませんか。
地方には、そこにしかない豊かな文化があります。
都市部にいると、様々な情報が入りますが、なかなかその情報を体験しに行く事は出来ません。
例えば、美術館の情報は入りますが、すぐ近くに美術館はありません。
大きなホールでのコンサートの情報は入りますが、なかなかチケットは手に入りません。
でも、地方では身近なところで小さな音楽会は開かれています。いろいろな体験講座もあります。
少し時間を作って、外に出かけてみませんか。

自然は自分を豊かにしてくれる

テレビで自然をテーマにした番組を見る事は出来ませんが、都市部では身近に自然はありません。
里山や水辺、そして鳥や昆虫の姿は見られません。
綺麗な星空は街が明るすぎて見る事は出来ません。
地方都市というのは、身近に体験できる場が沢山あります。
良い季節になりました。外に出ましょう。そして自分に合うものを見つけましょう。それが自分を豊かにしてくれるんです。



「当たり前」という言葉を疑ってみる

よく、「それぐらい当たり前だろう！！」と言われる事がありますが、本当に「当たり前なのだろうか。」と思うときがあります。
「当たり前」と言われるものは、多くの人にとっては常識的な事を指すのかもしれませんが。
でも、それがうまくできない理解できない人や、簡単にはできない人もいるという事を意識しておきたいですね。「これぐらいできて当たり前」ということも、ある人たちにとっては難しい事もあります。また、育ってきた地域や文化の違いなどによっても、「当たり前」の内容は変わります。当たり前という言葉に「違いを認めない」という意識があってはいけないと思います。
君にとっては、当たり前にできる事かもしれないけれど、ある人にとっては初めてのこともかもしれないし、苦手な事かもしれないです。そこに気が付いていく事も大切だと思います。

自分の苦手さを知る

誰にでも得意な事と苦手な事はあると思います。
カウンセラーは覚えるのが苦手で、失敗も多くしました。何をやっても上手く行かないと思うと、自信を無くした時期もありました。今は、忘れてしまうならメモを取れば良いという事に気が付きました。そして苦手な事よりも得意な事を伸ばせば良いと考えるようになりました。

ある中学生が、数学が苦手という事で自信を失っていました。
計算は確かに苦手で、時間もかかりましたが、国語は得意で読みも上手でした。
勉強が苦手なのではなく、計算が苦手という事だったのです。
勉強全部が苦手という意識が強かったですが、計算は時間がかかるものの勉強は全部が苦手ではなかったのです。また、その人は優しさと笑顔が魅力的な子です。誰でも苦手な事があります。ですが、良い部分は必ずあります。
ですから、自分の長所も知って欲しいです。長所や好きな事を伸ばすことが自分らしさを活かすことになります。これは自己理解という内容で、自分の苦手な事を知るだけでなく、得意な事や好きな事を知ることが大切です。

そして、それが自分らしく生きていく為の第一歩になります。

苦手な事は諦めずに少しずつやっていけばいいだけ。得意な事、好きな事を大切にしたいです。



笑顔でいる事の難しさ



いつも笑顔を絶やさず、元気いっぱいな中学生と話をしたときに「笑顔は無料のプレゼント」と話してくれました。

そこには自分が笑顔でいれば、周りも元気になる、自分も楽しくなれるという思いがあります。

そんな話を聞いた後で、大学生のレポートの中に、「私はいつも笑顔でしようとした。そうしたら顔がこわばってしまうようになり、人の目が怖くなってしまった。そして人と会うことができなくなった。そんな時に友達が『ありのままでいいんだよ』と言ってくれたことで、気持ちが楽になり、人と会うことができるようになった」という文章を目にしました。

笑顔でいるというのは、実はとても大変な事です。苦しい事も多いのです。そんな思いを支えてくれる友達。仲間がいるから笑顔でいられるのだと思います。その子の周りには、いつも笑いが絶えない仲間の存在があります。自分を支えてくれる素敵な友達がいるという事だと思います。また、笑顔が素敵な仲間を支えている事にもなると思います。



多様性は相手を知ることからスタート

人と楽しく、充実した生活を送るためにはお互いの違いを認め合うことが大切です。

その為には、相手を知ることが重要になります。それぞれの長所、苦手な事を知り、そして認め合えれば、お互いに楽しく生活していく事に繋がるでしょう。

例えば、話が苦手な人もいますが、その人は心の中でたくさん考えている事が多いのです。

逆に、思ったことをすぐに話してしまう人は、話が得意な分、慎重さが必要になりますね。

沢山のひとと過ごすことが好きな人は、反面一人になると不安になってしまうかもしれません。

一方、一人でいる事で気持ちが落ち着く人は、沢山の人の前では緊張してしまうかもしれません。

それぞれの長所・得意な事を意識して、苦手な事がある人を支えて

いけばトラブルは少なくなるでしょう。楽しい学校生活になると思いますよ。

人は様々なキャラを持ちます。また、育ってきた歴史があります。

それを知り、お互いにカバーしあえる関係が多様性の尊重に繋がると思います。



美しい日本語

先日、キンモクセイの匂いがしてきたので、友人にキンモクセイの臭いがしてきたとメールしたら、返信で、キンモクセイやラベンダーはトイレの臭いと思う人がいる。秋の風に乗ってくる香りなのにという返信がありました。

良く調べたら「臭い」は悪臭の意味であり、「匂い」は良い香りの意味のという事がわかりました。日本語は難しいですね。だからしっかり意味が通じるように学ばなければならないと思いました。

改めて「金木犀の香りが秋の風に乗ってきました」と、打ち直しましたが、これであっているか少々心配です。

メールを送った相手が読書家で、知識も豊かな方だったので教えていただきました。

日本語は難しいですが、美しい表現が沢山あるという事を教えられました。

漢字や言葉の使い方で、その時の風景をイメージする事も出来ます。

トイレの風景か、秋のすがすがしい風景をイメージするかは大きな違いです。

もっと勉強しなければなと思いました。

