

スクールカウンセラーだより 7

R6.11.19
上田市立第三中学校

寒くなってきました。秋から冬にかけて体調を崩す人も増えてますが、心が不安定になる時期でもあります。疲れも出てきますね。

そんなときは温かい飲み物などを用意し、のんびりと好きなことで時間を使うのも良いと思います。但し、あまり刺激的なゲームだと心は休まりません。静かな音楽を聴いたり、読書したり、絵を描いたりなど、心が休まるような活動のほうが、心の疲れをとるには良いかもしれませんね。



素敵な詩や音楽の世界

中学生と話をしていると、好きな音楽の話題になる事があります。カウンセラーも音楽は好きで、いろいろなミュージシャンの話題になることもあります。残念ながら最近の曲はあまり聴いたことがないので、中学生に教えられることもあります。そして教えてもらった曲を聴くと、素敵な曲だなと感じるものが多いです。詩だけを見ていくと、不安や緊張をストレートに表現する素敵な詩が多いと感じます。そんな詩を見つけ出す中学生のセンスの良さも感じます。

そんな中学生もきっと素敵な詩を書けるのではないかと思います。カウンセラーとしてはそんな思いを表現してほしいと思います。上手に書こうとしなくても良いです。詩でも絵でも、そして曲を作っても良いでしょう。自分の思いを表現することが大切だと思います。それが自分の心を楽にしてくれるかもしれません。



セルフ・ハグ

誰にでも、不安や緊張は生まれるものです。孤独感にも襲われます。むなしい気持ちも出てきます。そんな苦しい思いは詩や絵などにして表現したり、誰かに話すなど、外に表現することで楽になる事もあります。でも、それが苦手な人もいます。また、そんな気持ちになれない人もいますね。そんな時には、自分自身をそっとハグして、心を落ち着かせるという方法があります。優しく自分自身を抱きしめて、心を落ち着かせるという方法で「セルフ・ハグ」と言います。最近、話題になっていますが、それだけストレスが多いのかもしれません。ちょっとだけやってみるのも良いと思います。心が落ち着いてくるかもしれません。少しだけ楽になるかもしれませんよ。ヨガやストレッチ、座禅などでも良いですね。静かな時間を意識し、自分に気持ちを向けてみる事が大切ですね。



片付ける事

いろいろな学級を見てくると、「綺麗に片付いているな」と思えるクラスと、「なんだか散らかっているな、隅にゴミもあるぞ」というクラスがあります。

整理されているクラスと雑然としているクラスでは、雰囲気は違ってきます。

生徒の落ち着きも違って感じます。

ものの整理や片付けがうまい子は、心の整理も上手だと思います。

一方、散らかっている子は心の中も落ち着かないのではないかと思います。

一度、時間をとって、自分の身の回りの整理をしましょう。カバンの中身も整理したいですね。

古いプリントは入っていないですか、出すべき課題は残っていないですか。

ものが整理できていないと、それにつまずいてしまう人もいますね。

身の回りの整理。それは自分の周りにいる人への気遣いでもありますよ。

言葉の意味

仲の良い友達といろいろな話をしますが、「そんなつもりで言っていないのに」ということで誤解をされたり、関係がぎくしゃくしたりする事もありますね。

「そんなつもりで言っていない」としても、相手はその言葉に傷つき、悩んだとしたら、そういう意味の言葉を投げかけたという事になります。

言葉は難しいものです。相手がどう思うか、感じるかの問題になります。

でも、いくら気を付けても誤解されることもあります。

その為に日々、優しい言葉を意識して使う事です。

面談をしていると、みんな優しい人たちだなと感じます。

でも、もう少し言葉に気を付ければ、その優しさは見てくるはずなのにとすることもありますが。



「相談」という事の意味

面談は、困ったときや悩んだときに行われることが中心ですが、

困ったときに相談できる大人や友だちがいますか？

誰かに相談できる人は、本当は自分の弱さに気が付き、

何とかしようとしている「強い人」とも言えます。

自分の弱さや苦手さ、困り感に気が付かなければ相談することもないでしょう。

そして、相談したことで、少しでも良い方向に向かう事ができた人は、

困ったときには相談すれば良いというイメージに繋がり、

気持ちが楽になるだけでなく、困っている友人などの相談にも乗ることができます。

そして、相談にのれる人の多くは、困っている人を支えたいという思いがある優しさを持つ人だと考えます。つまり、自分の苦手さを受け入れる強さと、人の困ったことを手助けしている優しさを持つ人になるのですね。そんな素敵な人が少しでも増えてくれればと思います。



実行機能

ある高校生と面談しましたが、高校は義務教育ではないので、

出席や提出物がしっかりしていなければ、いくら定期テストが良くても進級はできません。

その高校生は、テストの点は良いものの、提出物が出ていないので、

何度も教科担当の先生に呼ばれ「～日までに課題を出す事」と言われていました。

そのような科目が複数あり、結局、最後通達になり、このままでは進級ができないことを言われて、初めて自分の置かれている立場に気が付きました。

何をしたら良いかがわかっている、自分で問題の解決までのプランを立てられないという状態です。課題が出ていない事を指摘されても「はい、わかりました。～日までに提出します」という返事はするものの、結局は提出されません。

でも、友達が好きだし、学校も続けたいという思いがあります。現実には厳しいですが、その現実を考えずに、理想ばかり追いつけてしまうというような状態ですね。

そんな時に考えるのは、今は何ができて、何ができないのか(自己理解)、

そして何から行っていかなければならないのか(プランニング)、

自分一人でできないことはどうするか(援助を求める)などの行動ですね。

これは実行機能という話題で、大人でも大切な内容です。

やらなければならない事を後回しにして、結局、現実の中で苦しむか。

やらなければならないことを先に終わらせて、後は好きな時間に使うか。

これは毎日の宿題などにも言える事です。

まずは何をしなければならぬか、そして何ができて、何ができないか、活動の順番はどうするか、一日の流れの中で、どのようにスケジュールを組むかなどを整理して書き出してみると、意外と問題に取り組みやすくなりますよ。まずは書き出してみましよう。

