

スクールカウンセラーだより 8

R6.12.19

上田市立第三中学校

急に冷え込んできました。

寒くなってくると、体調をくずしやすくなります。また疲れもたまります。

生活リズムを乱さないようにし、寝不足に気を付けましょう。

睡眠不足にならないように、寝る前の1時間を静かに過ごす方が良いと思います。



進路選択

3年生は、そろそろ具体的に進路を考える時期だと思います。

中学を卒業するという事は、新しい環境でのスタートを切ることですね。

高校などへ進学する人は、入学する事が目的ではなく、何をするかを考えてスタートをするのだという事を意識したいです。

何を目的にするか、次のスタート地点をどこにするかを考えることになります。どんな進路を考えても、そこで何をするのかをイメージし、目的を持ってスタートが切れるようにしたいです。

面接試験がある人たちは、必ず入学の目的が聞かれます。

高校で何をしたいのか、何を目的に入学したのか、

きちんと話せるようにしておきたいですね。



自立とは

自立を考えたとき、人は人との関わりの中で生活する以上、他の人に素直に助けを求められることまで自立と考えます。

何でも自分でできるようにすることも必要ですが、それには限界があります。

そこで、困ったときには助けを求めることができる力も含めて自立と考えていくわけです。

人は一人では生きていけません。お互いに支えながら生きていくのです。

そんな社会の中での自立とは、自分の得手・不得手を知り、

うまくいかないことに関しては、人を頼り、助けてもらえることができる事だと思います。

そして、その為に人との関わりを持つ事ができ、自らも困っている人を助けようと

することができる力を持つという事が大切な事だと思います。



ありのままの自分

「ありのままに生きてみようよ、怖くはない」

これはある生徒が書いた素敵な文章です。

カウンセラーたよりに載せるにあたっては、本人の了解は得てあります。

その子は素敵な夢を持っています。ただ、少しだけ自信が持てない時期がありました。

多くの人は他の人と比べながら、自分とはどんな存在なのかを考えます。

そうすると、ダメな自分ばかり考えてしまうときがあり、ネガティブになっていきやすくなります。

そんな時には、自分の良さを見失っていきますよね。

ありのままの自分を認めてあげ、自分を大切にしていければと思います。

誰にでも苦手な事、弱い部分はあります。

でも、良いところ、素敵などころも必ずあります。

ありのままの自分を受け入れるには、自分の弱さを知る事になり、

少しの勇気が必要かもしれません。

だけど、素直に生きるってカッコいいですよ。



笑顔で共感できる関係が、素敵な学校に繋がる

生徒会選挙が終わりましたね。生徒会を通じて皆さんも学校づくりに関わっていく事ができます。自分たちの求める素敵な学校とはどんな学校でしょうか。そして何ができますか。自分が笑顔でいる事で、隣にいる友達に笑顔が移る。そんな学校でありたいですね。

私たちはストレスの多い世界に住んでいます。

そして、そのストレスを、何らかの方法で解消しないと苦しくなってしまいます。今は心をいやす方法は様々な方法が示されていますが、一番簡単なのは誰かに愚痴をこぼすことかもしれません。友達や家族に、今日の出来事を愚痴る事が一番のストレス発散かもしれません。勿論、誰かの悪口にならないようにしたいですね。家に帰り、ちょっとだけ、のんびりと愚痴をこぼせる時間があると、気持ちも楽になるかもしれませんね。



スマホを手放す

オーストラリアでは 16 歳まで SNS にふれさせないという法律が話題になっています。それだけスマホの影響が大きく、管理も難しいという事ですね。

ある生徒と話した内容ですが、

「スマホを手にしてしまうと、何気なく友達にメッセージを送ってしまう。そうすると既読が付くか、返信はあるかを気にしてしまい、他の事に気持ちが向かわなくなる。時間を無駄にしてしまう。だからスマホは手にしたくない。」という事を言っていました。

スマホや SNS の問題は、難しいのが現実です。便利な反面、心を病んでしまったり、多くの時間を無駄にしまったりする事も事実です。スマホとの付き合い方を自分で決め、自己管理できると良いのですが、難しいですね。表などにして、自分で管理できるようにしてみると良いかもしれませんね。



今を楽しむ

カウンセリングをしていると、苦しかった昔を振り返り、思い出として話せるようになる子がいます。そういう子は苦しかった時期を乗り越えられたわけですね。

ある生徒は「過去の事は変えられない。だから今を一生懸命に楽しむ。そしてどんな楽しみ方をしたかで、未来が変わる。」という事を言っていました。今を楽しむというのは、時間を無駄にせず、今を充実させるということでしょうか。今、何を一生懸命におこなうか。その結果が未来の自分に繋がっていくという事ですかね。

自分への語り掛け

心理学の言葉で「内省力」という言葉があります。

簡単に言うと「自分の周りに起こった出来事をもとに、自分自身がどうだったのかを振り返る力」という感じです。社会に出て生きる上ではとても大切な力ですが、ときには、考えすぎてしまい、ネガティブになり過ぎてしまう事もあります。あまりネガティブに考えず、「大丈夫、何とかなる」「君ならできる」という開き直りも必要ですね。自分で自分を励ますことも大切です。

内省力を高めていく為には、様々な人と出会い、自分でもいろいろ経験をし、失敗をしても、めげずにチャレンジしていく事が大切ですね。失敗の中から学ぶ事がポイントになるように思います。失敗を怖がり、何もしなければ、失敗もありますが、失敗から学ぶ事もできません。失敗しても、自分自身の言葉で考え、めげないで再チャレンジしていく。「私ならできる！！」「何とかなる」とポジティブに考えられるようになると、自分の良さが出せるようになっていくと考えます。

