

# スクールカウンセラーだより 5

R6.99

上田市立第三中学校



いろいろな事があった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。心配な事があったら一人で悩まずに、家族や先生、友達、そしてカウンセラーに相談してください。一人で悩んでいては良い考えも浮かばない事が多いです。話すことで少し楽になる事もありますよ。

## 読書のすすめ



以前は、夏休みの宿題に読書感想文というものがありました。カウンセラーは読書が苦手でした。集中が続かずに、長い文章を読むことができなかったからです。それは今でも同じですが、少しずつ本を手にする場が増えました。読書から、自分の知らない世界を知ることができると考えられるようになったからでした。様々な経験が自分を豊かにしてくれると思いますが、一生のあいだにできる事は限られています。それを補ってくれるのが読書ですね。この夏には江戸時代の庶民の生活を書いた小説や仕事に関する本、興味のある本を読みました。今年の夏は本を読むぞという目標を立てたこともありましたが、特に時代小説は自分の知らない江戸の文化を知る事になりました。やはり読書は自分を豊かにしてくれますよ。知らなかったものを知る事は、自分の世界が広がっていき、楽しいですよ。

## オリンピックと誹謗中傷の問題

華やかなオリンピックが終わりましたが、その一方でSNSなどでの誹謗中傷が話題になりました。SNSは自由に自分の意見を言える良さはあるものの、匿名性が高いので、勝手に自分の思いを表現でき、そこに優越感を得る人も出てきますね。タレントの間でも話題になりましたが、ネット上では、次々に発言する人が出てきて終わりが見えません。傷つく人がずっと出てくると思います。



自分の意見を言う事は、自分の言葉に責任を持つという事にも繋がります。コミュニケーションは、相手があるものであり、その相手がどのように受け止めたかによって意味付けされます。「そんな気持ちで言うてはいなかった」としても、相手が不愉快な思いをしたら、その表現が適切ではなかったということになります。自分の言葉には責任を持つという事が大切です。そうすると何も言えなくなってしまうという人もいられるかもしれません。匿名性というのも大切な要素ですが、相手を尊敬するという事、相手の事を考えて丁寧に関わるといふ事、そして自分の行動を振り返るといふ事を考えなければならないと思います。

## 当たり前の事が、当たり前ではないという事

ある病気をした人に、「今まで当たり前と思っていたことができなくなった。辛かった。」という話を聞いたことがあります。喪失感という事だと思います。

いつ、どこで今まで当たり前と思っていた生活ができなくなるかはわかりません。ですから、「今、ここでの生活」を大切に、一生懸命に生きる事が重要になるのだと思います。

カウンセラーも年齢とともに当たり前と思っていたことができなくなってきました。当たり前に見えていた世界も見えづらくなってきました。もっと目を大切におけばよかったと後悔しています。噛めて当たり前と思っていたものも、噛みづらくなってきました。もっと歯を大切にしておけばよかったと思います。

いつも当たり前にくれる人が病気になり、会えなくなったこともありました。当たり前の生活は、決して当たり前のものではないですね。ですから、「今」を大切にして生活していきたいです。



## 高校生との出会い

夏休みにある場所に出かけたときに、農業高校の生徒数人が暑さの中で、自分たちが育てたリンゴを売っていました。何気なく籠の中を覗くと、残りが2袋になっていました。2袋、400円の不揃いのリンゴ。これは買いたいと思い、さっそく購入しました。高校生たちはこれで暑さから解放されると思ったのか、笑顔で「ありがとうございました。」と言ってきて、とても嬉しくなりました。



高校で何を体験するか。これはとても大切な事です。高校は入学することがゴールではなく、自分がやりたいことを目指す為のスタートの場となります。中学3年生は、残り半年で中学を卒業し、新しいスタートに立ちますね。どんなスタートラインにつくのかを良く考えて、準備をして欲しいと思いました。

## 自分の好きな事、興味がある事を大切にしたい

生徒と話をしているとき、「興味があることは何かな?」と聞くときがありますが、『特にない』という言葉が返ってくる場合があります。

特にやりたいことがない。だから暇つぶしにゲームをしているという人もいますね。ゲームは面白いですが、その時だけの面白さ。本当に興味があるものではないという感じです。生徒の中には音楽や絵だったり、ダンスだったり、自分を表現する事に興味がある人もいます。また、本であったり、歴史だったり、虫や植物だったりなど、自分の知識を高めるものに興味がある子もいます。どんなことでも良いです。自分の興味があるもの、本当に好きなものが見つかったら、それを大切にしたいです。そこから様々な世界が広がってくると思います。また、豊かな専門性も身についてくるかもしれません。まだ見つからないという人は、とりあえず外に出て見る、いつもとは違う事をやってみるという事から見つかるかもしれません。生活のルーティンを変えてみる事で、何かが見つかるかもしれませんよ。



## 予想外の出来事には、笑って対応したい

予想外の出来事が起きると、人は不安になったり、パニックになったりするものです。自分の心にどれだけ余裕があったかによって、予想外の出来事のとらえ方にも余裕が生まれます。

心の余裕とは、様々な困難な状況を超えてきたという経験値から生まれてくると思います。人は何かをするときに結果の予想を立ててから始める事が多いですが、その時に予想とは違う、思いもよらない事、想定外の出来事が起こると人は混乱をしてしまい、パニックになってしまうものです。そのときに、いかに心の余裕があるかが大切になります。

イレギュラーな事が起こったときに、心に余裕があれば立ち止まって冷静に次のことを考える事ができますね。では、どのようにすれば心の余裕が生まれるのかなと考えます。

カウンセラーは困ったときや苦しい時は、すぐに表情に出てしまうと言われていました。知り合いにはわかりやすい性格とも言われていましたが、結局、困ったときに、それを表情に出すと余計に自分を追い詰めてしまうような感じがしていました。そんな時に、「悩んでいてもしょうがない。困ったときにはとりあえず笑っちゃえ。」という考え方に繋がりました。

困った表情をしていても、何も変わりません。表情だけでも笑ってしまえば、とりあえず一瞬かもしれないですが、気持ちに余裕は生まれます。そして困ったことを人に相談できる余裕も生まれました。

困ったときに不安やパニックになっても何も変わりません。とりあえず笑って休憩をとる。そして誰かに相談をする。これも大切なことかもしれませんよ。

