

寒くなってきました。朝、起きるのも辛くなってきたかもしれませんね。
まずは健康管理が大切です。その為にも、きちんと睡眠をとり、いつもの時間に起きて、朝日を浴びて、しっかり朝食を食べることが大切です。

ピンチは新しいものを生み出すチャンス

最近のニュースで、コロナの影響で不安を抱える子どもたちが多くなったという話がありました。みなさんは小学校、中学校と約3年の間、コロナ予防の生活を意識し、人と距離を取ったり、友達との会話ができなかったり、行事がなくなったりと、いろいろと不自由な生活を求められてきました。

コロナでできなかったものは確かに多いです。経験が豊かな大人にとっても、今までの経験が活かされる場を失われた日常でした。

しかし、私たちにとっては、失われたことばかりではなく、新しいものを生み出すことを求められたのだと考える事も出来ます。

「～ができない」という事ではなく、「何が生み出せるか」を考える事が私たちにとても大切な事ではないでしょうか。

失われたことで不安になるのではなく、新しいことを生み出せるチャンスだと考えて行きたいと思います。



自分の長所を知る事

「自分の長所を知る」という事はとても大切な事です。皆さんとお話しをしていると、短所は語れるが、長所は語れないという人が多いように感じます。勿論、人前で話すのは恥ずかしいから、自分の長所を知ってはいるけれど、他の人の前では語れないという子もいるかもしれません。ただ、自分に自信がなくて、長所を長所として感じていない子もいます。人は必ず長所があり、それをいかに活かしていくかが大切になります。

ある生徒と話をしたときに、少し自信は無さそうでしたが、一緒に長所を考えると、「人と話すのは苦手かもしれないけど、あまり主張しないのは、人のことを考える優しさがあるからではないかな？」と話したとき、会話が苦手という短所も、実は長所にもなることに気が付いてくれました。

その子の夢は人を支援する仕事に就きたいという事でした。自分の良い部分を意識してはなかったものの、じつは長所を活かして夢を考えていたように思いました。



自分の将来をイメージしたい

カウンセラーはよく「将来は何になりたい？」を聞きます。

勿論、将来像は途中で変わっていても良いというのが前提です。

高校や大学に行ってから考えるという子もいます。それも良いと思います。

ただ、ある程度、将来の夢や目標を持って進路を考えることが大切だと考えているので、将来像を聞いていきます。それが無いと進学や就職をしてもなかなか続かないからです。

過去に関わった生徒に「フラワーデザイナーになりたい」という夢を持ち、農業系の高校に進学した子がいました。実業系の学校というのは、実習記録を提出することが多く、結構大変なのですが、目標を持っているので頑張れました。その後、その子は、デザイナーではなく、図書館司書になることを新たな目標にし、大学に進学して行きました。

フラワーアレンジメントを仕事にせず、趣味に活かし、新たな目標を持ち、



頑張っていました。

将来、何になりたいかを意識して、進路を考えたいです。

目標があれば、大変な事も頑張りがききます。

カウンセラーが今まで聞いてきた夢は保育士、カウンセラー、精神保健福祉士、ブライダルコーディネーター、美容師、インテリアデザイナー、海外青年協力隊、研究者、プロスポーツ選手、舞台芸術、イラストレーター、ユーチューバー、自分で起業・・・などがありました。様々な夢を大切に、頑張りたいと思います。



異文化理解

サッカーワールドカップは残念な結果でしたが、試合終了後の日本人サポーターがスタジアムを綺麗にして帰る事がニュースで紹介されていました。

その行為に関しては、様々な意見がありますが、日本のことわざの中には、「飛ぶ鳥、跡を濁さず」という言葉があるように、「立ち去るときには見苦しくないように綺麗にしていく」という文化があります。

それぞれの国や地域の持つ文化は、長い歴史の中で培われてきたものです。その歴史を理解し、尊重していくことができれば、差別や争いは生まれてはきません。それぞれの違いを尊重できないときに差別や争いが起きてくるのだと思います。

自分の国や地域の文化を大切にするとともに、他の人たちの文化も大切に考えることが、私たちに求められているように思います。



違う事を大切にしたい

様々な国や地域の文化の違いだけでなく、人と人の様々な違いを理解するという事は、自分や他の人を大切にするという事にもつながっていきます。優しさですね。

ダイバーシティという言葉があります。「多様性」という意味です。違いを認め合い、「共に生きる」という事ですね。それは自分自身も大切にするという事にもなります。

誰もが違って当たり前です。ただ、皆さんの年齢の時期は、人と違う事に劣等感を持つことも多く、自分に自信を無くしてしまう事もあります。

違うことは自分自身であるという証でもあります。

違う事を個性ととらえても良いと思いますよ。



PDCA サイクルということ

社会では、何かをするときにP（計画）—D（実行）—C（評価）—A（改善）サイクルということが求められます。

最初に計画を立てて、その計画を基に実行し、行動が上手く行ったかどうかを評価し、更に上手く行くように、改めて修正プランを立てるという事です。

ポイントとなるのは修正プランを立てられるかだと思います。

立てた計画は必ずしも思い通りの結果を生むとは限りません。結果が悪ければ何度も修正プランを立てていけば良いわけです。

例えば3年生は受験のための学習プランを立てるとします。ただし、思うように成績が伸びて行かないかもしれません。その場合、なぜ伸びて行かないのかを考え学習プランの見直しが必要になる事もあるでしょう。

まずは学習（行動）プランを立てる事、そしてそれを実行し、結果を基に修正プランを立ててみる事ができれば、少しずつ結果も伴ってくると思います。

