

# スクールカウンセラーだより 10

春は別れと新しい出会いの時期です。別れは寂しいですが、新しい世界への出発とも考えたいですね。進級や進学などで新しい仲間に出会う事への不安は誰にでもあります。でも、その先には新しい仲間が待っているという事を忘れずにいたいです。新しい世界、新しい仲間と出会ったとき、笑顔でスタートしたいですね。



## 言葉は相手がどう感じたかが大切

新しい世界での出会い。そんな思いをどんなにスムーズに話をしても、相手がそれをどう受け止めるかによって、全く違う意味になってしまう事も多いです。逆に思いついた言葉をゆっくりつなげていだけでも、自分の思いが伝わることもあります。

何気ない言葉でも、相手がそれで嫌な思いをしたとしたら、その言葉の伝え方が良くなかったという事にもなります。

言葉の使い方のトラブルは、相手がどう感じるかを意識せずに使う事で起こる事が多いです。勿論、いつも意識していたら疲れてしまいます。話すことも怖くなってしまいうでしょう。

トラブルがあったとしてもそれをフォローするのは日々の付き合いだと思えます。

いつも優しい言葉を意識していたら、ときにはきつい言葉で表現したとしても、後のフォローがあれば関係が壊れることは殆どありません。

言葉は相手の感じ方が重要になります。だからこそ丁寧に使っていきたいですね。



## 沈黙の時間

カウンセリングでは「沈黙の時間」というのも必要で、あえて黙って考える時間を持つことがあります。

おしゃべりが好きな子と一緒に、「黙って行動する」という練習として「30分、黙って作業をする」という時間を作ったことがあります。いつもはずっと話を続けている子でしたが「修行」というイメージで取り組みました。そうすると「いつもは考えてない事まで深く考えた。また、いらぬ言葉は消えてしまい、本当に必要な言葉だけ残った。」という感想でした。本当に大切なものに向き合うという事かもしれません。

学校では「黙って清掃する」という姿を見かけます。

これも自分を見つめる大切な時間だと思えます。



## 事実か思い込みか

カウンセリングをしていると、「～さんが私を見ている。私の事が嫌いなんだ」というような話題に出会うことがあります。

見ているのは事実だと思えます。でも「嫌い」というのは本当なののでしょうか。

気になる存在だから見ているのかもしれませんが、好きだから見ているのかもしれませんが。

勝手な思い込みで判断しない事です。事実は違うかもしれません。

私がよく話す内容で「サッカーが好き」という子どもの話をします。サッカーが好きなのは事実です。でも、見るのが好きかもしれないし、やる事が好きなのかもしれません。勿論、サッカーが好き＝運動が得意という事ではありません。

サッカーが好きなのは事実ですが、あとは勝手な思い込みです。

そこで間違えた判断をすると混乱します。

思い込みや勝手な判断をせずに、事実に基づいて考えて行く事が大切ですね。



### 自分の人生の目標を作る

目標を持ち、それに向かうための手段を自分で考えて行く事は大切だと思います。ある生徒は「世界各地を歩き回りたい。」という目標を持ちました。その目標の為に、当然、資金が必要で、仕事を頑張り貯金をしなければなりません。また、「仕事に就くために資格を取ろう。」という事を考え、資格取得を頑張りました。「世界に行くためには英語が話せないといけない」と考え、英語の学習をしました。どんなことがあるかを知るために、世界で活躍している人の話を聞きたいという事で、セミナーに参加したりしていました。その後、彼は自分の持つ資格で青年海外協力隊として世界に出ています。本当にやりたいことは何か、その為には何が必要か。慌てる事はありませんが、しっかり考え、自分らしく活躍してほしいと思います。



### 真剣に生きるが、深刻になる必要はない

一生懸命に生きることは大切だと思います。たった一度の人生だからこそ、一生懸命に真剣に生きたいと思います。但し、上手く行かない事もありますね。真剣に生きたとしても失敗することもあります。失敗を深刻に考えるよりは、次の手を考えたほうがより建設的です。成功や失敗を深刻に受け止めてしまうのではなく、自分の夢に向かって一生懸命に真剣に生きていく事が重要です。上手く行かないときは笑って次の一手を考えて行けばよいだけの事です。



### すき間時間の読書

私は、飽きっぽい性格なので、中学校、高校時代は殆ど本を読まない人でした。でも、知り合いの影響もあり、最近は図書館で本を借りる事が多くなりました。しかし、長い時間を使って集中して本を読むのは苦手なので、空いたすき間時間の10分の読書になります。その為、1冊を読むのに一週間以上かかることもあります。飽きっぽい性格というのは、短い時間の集中ならば飽きないという事とも考えられます。短い時間ならば集中できるので、読み切ったときに結構達成感があります。貸出期間は3週間ぐらいなので、一度に借りてくるのは2・3冊になります。なかなか忙しいところでの読書ですが、リフレッシュになるだけでなく、話の話題も得る事ができるので、いろんな分野の本を読むようにしています。飽きっぽいので、すき間時間の読書もいつまで続くかと思っていますが今のところ続いています。大切なのは自分のタイプを知る事かなと思います。



### 3Dではなく3Cで前向きに生きる（ポジティブな独り言が大切）

3D（どうせ…だって…でも… ネガティブな独り言 ⇒悪魔のささやき）で物事を考えて行くと、なかなか前向きに物事を考えられないと本に出ていました。

どうせ独り言を言うならポジティブな独り言にして、自分を励ましていく事も大切です。

3C（chance チャンス!! change チェンジ!! challenge チャレンジ!!  
ポジティブな独り言 ⇒天使のささやき）という感じで前向きな独り言にしたいです。

「私にはどうせできません…」という感じではなく

「はい、挑戦してみます!!」という感じで自分の世界を広げていきたいですね。

