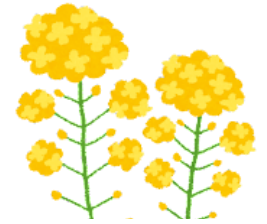


# スクールカウンセラーだより 9

ほんの少しずつ暖かくなってきたように感じます。  
寒さは、体だけでなく心も疲れやすくなります。  
早く春になって欲しいですね。



## プレッシャーは、ときには新しいものを生み出す。

春になると新しい生活が待っています。そこは期待とともに、不安やプレッシャーを感じるときもあるかもしれませんね。新しいものに向かうときにはプレッシャーが生まれやすいです。ただし、プレッシャーは、乗り越えたときに新しいものを生み出すことも多いです。

プレッシャーが強すぎて、つぶれてしまうのは困りますが、乗り越えられるぐらいのプレッシャーは自分を高めるうえでは大切なものです。

新しく始まる生活への不安や緊張をプレッシャーに感じず、「なんとかなる。困ったら相談すれば良い。」ぐらいの気持ちで、新しい春を迎えたいですね。



## ある生徒と話

ある生徒と将来の話をしました。

その生徒は、将来はパティシエになるという素敵な夢を持っていました。

パティシエについていろいろ話をしていくと、人に喜んでもらえるお菓子を作りたいとの事でした。

人に喜んでもらえるお菓子を作るためには、お客さんの立場に立ってどのようなお菓子が好まれるかを知ることにも必要になります。また、世界中にどのようなお菓子があるかも知っておいたほうが良いかもしれません。また、そのお菓子にはどんな歴史や文化があるのだろうかも知っておくのも良いかもしれません。アレルギーなど栄養などの知識も必要でしょう。

素敵なパティシエになるためには、そのお菓子の歴史や文化や、栄養なども知っておきたいし、他の様々な知識も必要になります。

その生徒とは、「お菓子の本場の国に行き、お菓子の勉強をしてみてもどうかな？」

「その国で食べ歩きを楽しんでみるのも良いかもしれない。」という話をしました。

「夢」は「夢」で終わらせることなく、その「夢」の実現のために、いろいろな経験をしてみるのも良いと思います。

素敵なパティシエになるためには、お菓子作りを学ぶだけでなく、お菓子にまつわる様々な事を知ることで素敵なお菓子ができると思います。



## オン・オフを明確に

生活をしていると、いつも頑張ればばかりだと人は疲れてしまいます。不安やプレッシャーが大きいときには充電期間として休むことも必要です。生活の中で気持ちをオンにするときと、オフにして休憩をとることも必要です。大切なのは生活の中でメリハリをいかにつけるかだと考えます。

メリハリのある時間をつくる為には、どのように時間を使うかのイメージを持ち、計画的に過ごすことが必要になると思います。その為には、今の自分がどんな状態なのかを考える事も必要でしょう。心理学でいう「メタ認知」ということで、自分はどんな状態なのか、客観的に見つめる。今は頑張るときなのか、休むときなのか、何をしたら良いのかを考える力です。メリハリのある生活を意識していく事も大切ですね。



### 歌とカタルシス効果

歌を歌う事が好きな子は多いと思います。カウンセラーはYouTubeで流れるボカロの曲が好きという生徒と話すことが多いですが、みんな歌ったり、聴き入ったり、それぞれの楽しみ方をしています。

友達とうまく絡めない大学生が、苦しい高校時代に好きな曲を大声で歌っているとスッキリしたと言っていました。カウンセリングで言うところのカタルシス効果（心の浄化作用）という事ですね。好きな曲を思いっきり歌ったり、涙を流しながら聴き入ったりしていたようです。

実際にその学生が聞いていた曲を教えてもらったことがあります、心に染みるような素敵な曲でした。そんな曲を聞いたり、熱唱したりする時間を大切にしていきたいと思います。

なかなか思うようにいかない事も多いです。ストレスが多い社会だからこそ、オン・オフを明確にし、好きな曲を楽しみたいですね。



### 自分の思いを話すことと聴くこと

自分の思いを話すことは大切な事ですね。でも、しっかり話そうとすると、どのように話したらよいか不安になり、うまく話せなくなったり、言葉が出てこなかったりする事もありますね。何かを伝えようと、まとまりが無くても思いついたことを淡々と話すことで分かってもらえることも多いです。

自分の思いを伝えるとき、きちんと話そうとする必要はなく、思いついたことを、そのまま試してみることでいいんです。

思いを伝えようとする気持ちが相手には伝わるものです。

話すことで、表情が豊かになっていきますね。

また、友達の話聴くことも大切になります。人との関係を考えるときは、まずはその人の話を聴くことからスタートだと思います。

カウンセリングの基本に「傾聴」という方法がありますが、相手の話を黙って、一生懸命に聴く事を言います。

相手の話を最後まで聴かず、自分の考えを伝えたり、質問してしまったりすると、相手はあまり良い気持ちにはなりません。

ある生徒が「アドバイスをもらおうと、なんか違うんだよなと思う事が多い。まずは僕の気持ちを聞いてほしいんだよ」と言っていました。まずは黙って一生懸命に聴いてもらえることが一番うれしいことのようにですよ。



### 自分は必要とされる存在か？

人に必要とされたいという思いは誰にでもありますね。でも、中学生・高校生の中には、自分に自信が持てずに、自分は必要とされているのかと悩む人も多いです。

世の中には「何もできない人は必要とされない存在」と考える人もいるかもしれません。でも、人の価値は、何かをすることで評価されるものではなく、そこに居てくれるだけで十分なのです。必要とされない人なんていません。

君がそこに居てくれるだけで気持ちが落ちつく人もいるでしょう。君の笑顔で癒される人もいます。何が出来るか、出来ないかで人を判断するのではなく、そこに居ること自体が大切な事ですね。

必要とされない存在というのはいません。

ですから今を自分らしく生きる事が大切な事だと思います。

