

# スクールカウンセラーだより 8

R5.1.19

上田市立第三中学校



1月になり、3年生は受験で不安な日々を過ごしている人も多いと思います。不安が強いとどうしても、ネガティブなイメージが強くなってしまいます。スポーツ選手はイメージトレーニングを大切にします。上手く行った時のイメージを描き、試合に臨むことで、自分の持つ力を最大限に出せるようメンタルを保ちます。

今まで頑張ってきたという思いを持ち、その力を出せるように、ポジティブなイメージを持って本番を迎えて欲しいと思います。

## 目標を決めたかな

新年になり、新しい目標を決めた人もいると思います。3日坊主になってしまった人もいるかもしれませんが、それでも良いと思います。

大切な事は目標を決めて紙に書いて、意識しておくことだと思います。たとえ3日坊主のように中途半端で終わったとしても、無目的で過ごすより、何をすべきかを意識して日常を送るほうが有意義に過ごせると思いますよ。その為に目標を書いておくのはどうでしょうか。



## 君の頑張りは、必ず誰かが見てくれる

頑張っても上手く行かない事が続き、周りからも認められていないという意識が生まれてきた時に、頑張るのを辞めようと思うときがあります。

その場から逃げたくもなりますね。諦めに近いものだと思います。

ただし、結果には結びつかないかもしれませんが、君の頑張りを見てくれている人も必ずいるものです。

部活でライバルに負け続けていても、そのライバルは君を見て、もっと頑張らなければという思いになるものです。

部活動でレギュラーになれない悔しい思いを持つ生徒がいました。



そのライバル関係のあった仲間に、「お前が頑張る姿を見て、負けてられないと思い、自主トレを頑張った。」という話を聞き、悔しかった思いも、そのときに何となくすっきりしたとの事でした。頑張っている姿は、誰かが必ずその頑張りを見てくれるものです。

## 仲間の存在

年末年始にかけて、高校生スポーツの全国大会が開かれていました。

この時期になるとある選手の事を思い出します。

その選手は高校サッカーでは有名選手で、高校を卒業したらすぐにでもプロになるのではないかとされるぐらいのスーパースターでした。

ただ、卒業後に交通事故にあいサッカーは続けられなくなってしまいました。

カウンセラーが学生の時期に、ある人と出会いましたが、その交通事故にあった選手の同級生だという事を教えてくれました。その人は、交通事故にあった同級生のためにリハビリの資格をとるための勉強をしているとの事でした。

仲間にもそう思われる存在というのは、どんなに魅力的な人だったのかと感じていました。その選手の名前は、しばらく世に出てきませんでした。サッカーは辞めたのかなと考えていましたが、あるニュースで指導者の道を目指しているという事を知りました。

今は車いすのサッカー指導者として全国的にも有名な監督になっています。

どんなことがあっても支えてくれる仲間の存在は大きいですね。



## 応援団の存在

スポーツを見ていると、試合で活躍している人が脚光を浴びていますが、スタンドにいる試合に出られない仲間の存在も考えていかなければならないと思います。

高校に入学したときは自分もレギュラーとして試合に出る事を目標に、苦しい練習を頑張っています。でも、試合には出られないという現実、ユニフォームを着られないという現実を踏まえ、くさらずに応援側にまわる気持ちの強さを感じます。

ときには頑張っても上手く行かない事もあります。選ばれないのは悔しい事です。そのときに上手く行かないのは、周りが自分の実力をわかっていないからと考える人もいます。でも、現実を受け入れ、自分はどうしたら良いのかを考え、仲間のために応援側にまわるという強い気持ちも大切にしたいです。

誰かがその頑張りを見てくれているのも事実だと思います。

社会に出たとき、いつもうまくいくとは限りません。全ての人が自分の事を理解してくれるとも限りません。そんなときに、くさらずに仲間を応援する側にまわるのも、強い気持ちを持っているからかもしれません。また、その応援している姿をきっと誰かが見ていてくれると思います。



## コンプレックスについて

私たちは、どうしても人と比較して自分の立場を考えてしまうところがあります。「～さんは、自分より～だ。」という感じで、自分を考えがちです。そして人と比較することで自信を失い、コンプレックスに悩んでしまう事が多いようです。

でも、そのコンプレックスは自分の良さを見失っているから出ていることが多いです。例えば勉強ができないという事でのコンプレックスを持っている人もいるかもしれません。覚える事で成り立つ勉強は苦手かもしれません。でも、落ち着いて考えるような学習は得意かもしれません。

容姿にコンプレックスを持つ人も多そうですね。でも、あなたの良さは笑顔かもしれない、また元気いっぱいの行動かもしれない。

だれでも苦手さはあるものです。どこかを変えたいという思いは誰でも持ちます。

でも、自分の良さを見失わない事も大切です。

自分の良さは何かを考える事でコンプレックスがだんだん気にならなくなってくると思います。

君の良さはどこにありますか？

## 人の才能

今回はスポーツの話題が多くなりましたが、レギュラーとして脚光を浴びる人は、スポーツの才能があった人かもしれません。勿論、才能だけでなく努力もしたからこそ、試合に出られたわけです。いくら才能があっても努力をしなければ、その才能は伸ばせません。

では、自分にはどのような才能があるのか。それは誰にもわかりませんね。

スポーツのように見える形で才能が開く場合もありますが、見えづらい才能というものもあるように思います。

場を和ませる。人に勇気を与える。一緒にいると何となく落ち着くなども才能でしょう。

スポーツや芸術などわかりやすい才能もありますが、人柄の良さも社会に出ていくには大切な才能です。周囲を和ませてくれる力は社会の中ではとても重要です。

目に見えない部分の自分の才能も重要なものです。

