

スクールカウンセラーだより 5

R4.9.15

上田市立第三中学校

田んぼを見ると、稲が色づいてきました。実りも多く、稲穂が重そうです。今年は豊作だと良いですね。

「実るほど、頭を垂れる稲穂かな」

この言葉は、教訓として昔から伝わっている言葉です。実りが豊かな稲穂ほど、その重みで頭が下がってきます。逆に実りが少ないと、ピンとしたままの稲穂で終わってしまいます。

有名な大学でも、この言葉を「しっかり学びなさい。そして人として謙虚さを大切にしていきなさい」という事を教訓として使っているようです。

しっかり学び、知識や知恵を得た人ほど、謙虚さを忘れずにいるということですね。逆に人に対して見栄を張ったり、相手の気持ちを考えずに自分の思いだけを強調してしまうような実の無い人にはならないようにしたいですね。



行動には必ずきっかけや原因がある。(ABC分析)

人が行動を起こすときに、必ず行動を起こすきっかけや原因があります。そして、行動したことで様々な結果が生まれます。失敗した時には、失敗するきっかけや原因があり、成功するにも同じように、成功するための何かがあったはずです。その関係性を考える方法として心理学に「ABC分析」という考え方があります。

①のきっかけによって、②の行動が生まれ、③の結果が生まれる。③の結果を良くしようと考えたときに、まずきっかけの①を意識するという感じでしょうか。

①原因・きっかけ ⇒ ②行動 ⇒ ③結果

何か失敗した時、きっかけは何だったか。

成功したとき、その前に何があったかを意識すると結果が大きく変わってくると思います。



全ての結果は自分が招いたもの

物事がうまくいかないときに、その原因を自分の中に求めるか、まわりに求めるかでも大きな違いが出てきます。「上手く行かないのは、まわりが僕の考えを理解してくれないからだ」と考えるか「上手く行かないのは僕の説明が下手なのか、僕のアイデアに足りない部分があるからだ」と考えるかの違いです。

失敗の外に原因を持って行っても何も成長はありません。

自分に足りない部分があると考えると、改善策を考え、成長に繋がっていきます。

「過去」と「他人」は変えられないですが、「明日」と「自分」は変えることができます。どのような結果であっても、自分の問題としてとらえ、自分はどうしたら良かったかを考え、修正していく、そこに成長がありますね。

カウンセリングをしていると過去の事に悔やんで悩んでいる人もいます。そこでカウンセラーが言うのは、その行動を起こしたときは、それがベストと思った行動のはず、ならば悔やむ必要はなく、もう一度ベストの方法を考えればよいだけと言います。

過去は変えられないけれど、修正していけばよいという事です。未来志向型ですね。



うまくいった結果は、周りの支えがあった結果

失敗した時に、まわりのせいにせず自分の問題として考えてほしいと書きましたが、上手く行ったときも自分が頑張った結果と考えてほしいですね。ただし、成功に向けて自分を支えてくれた人や助言してくれた人もいます。そこは気が付いてほしいです。

自分を支えてくれる人は家族や友人だけでなく、様々な立場の人がいます。そういう人との出会いをもとめて、いろいろな事にチャレンジしている自分を意識することも大切です。何も行動を起こさなければ、支えてくれる人との出会いも生まれなかったはずですから・・・。



批判するより、行動を

これから文化祭など、様々なイベントが企画されると思います。カウンセラーも中学の時、文化祭であるイベントに関わりました。その話し合いのときに、批判ばかりしているメンバーがいました。自分からは何も提案することがなく、「批判のための批判」という感じで話し合いが思うように進みません。その批判は「嫌なものは嫌」という感じで、少し感情的に意見になってしまい、建設的ではありません。そのとき、批判するならば、他のアイデアを出してほしいと思いました。

企画する人も一生懸命に考えています。それでも十分ではない事は多いです。それを違った角度から見て批判されるのは良いと思いますが、代替りのアイデアが出なければ、「批判のための批判」で、計画は進みません。まずは行動を起こし、そこから代案を考えて行くほうが建設的な感じがします。



3年生は進路を真剣に考えなければならない時期です

進路を考えたときに、自分が本当にやりたいものは何かをベースに考えてほしいです。勿論、今は見つかっていない子もいるでしょう。それは当たり前です。ただ中学校を出た後、何をしたいかをしっかり考えて、次の進路を考えてほしいです。

資格を取りたい、次のステップとして高校を考えたい、部活を頑張りたい、ボランティアをしたい。アルバイトをしたいなど、どのような事でもいいと思います。

ただ、この時期、今の年齢でしかできない事も多いです。

カウンセラーは、大学生と話をする機会も多いのですが、

目標を持って大学生の生活を送っている子が多いです。

勿論、次への充電期間として捉えている子もいます。

高校や大学に入ってやりたいことが変わる子もいます。

それも当たり前です。ただ、なんとなく考えるのではなく、何をしたいかをベースにして進路を考えてほしいと思います。《上田の高校は、全国的に見ても地域に根付いたボランティア活動は積極的です。そんな経験をしながら将来を考えていく事も良いと思います。》



道具を大切に

昔の人は、農機具を非常に大切にしていました。今は買い替えるのが当たり前という時代になってしまい、道具をあまり大切にしない雰囲気を感じます。

昔は部活のボール一つでもきれいに磨き、数を数えて部室にしまっていました。使い終わったスパイクもきれいに磨いてからケースに入れていました。道具を大切にするという事は、様々な行動にも現れると思います。

貧しい国から日本に来た学生と会ったことがあります。教科書は個人では買えず、共有して使うものであり、その為に丁寧に使い、また必死に勉強したとの事でした。

モノがあるのが当たり前という豊かな国にいる私たち。モノの意味を再度考えなければならないのかもしれないのかもしれないね。

