

# スクールカウンセラーだより 3

## 新緑の時期

山を見るとまぶしいばかりの緑になっていますね。  
でもよく見ると同じ緑でもすべて違う緑に気がつきます。

小さかった頃は、山は緑という一色のイメージしかありませんでしたが、周りが見えるようになると、同じ緑でも様々な緑になっていることに気がつきました。それが、いろいろな見方ができるようになったということかもしれません。

人も同じでみんな違う個性があります。それに気がついて違いを大切に考えられるようになったときに、考え方が広がってきたという事だと思います。

秋には山は紅葉で真っ赤になりますが、同じ赤でも違った赤がある事を意識したいと思います。



## 書くことの意味を考えてみます。

表現には言葉での表現、文章での表現、絵や造形での表現、身体表現、音楽での表現など、様々な表現方法がありますが、少し文章で表現することの意味を考えてみます。

## 《思いを書き出す》

言葉にならない思い、うまく話せない思い、それは言葉にはならなくても、心の中ではイメージできていることも多いです。それを書き出してみることも大切です。

上手く書こうとせずに、ありのままを書き出してみる。とりあえず表現してみることがポイントになります。

カウンセリングで「内観法」というのがあります。難しい方法は別にして、自分の心の内の思いを考えてみる方法の一つです。書き出すことで、思いを表現し、すっきりすることもあります。また、書き出すことで混乱したことを整理できることもあります。



## 《目標は書き出してみる。声に出してみる。》

目標を書き出すことで、自分は何を目標にしているのかが意識づけされてきます。書かなくても大丈夫という人もいますが、書いて表現することで、目標がより意識化されてきます。書く人と人に見られるので嫌だという人もいますが、見られているからこそ、頑張らなければならないという意識にもつながってきますよ。

大リーガーの大谷選手は高校時代に将来の夢として大リーガーになる事を書き出し、そこから、今は何をすべきかを具体的に考え、一つずつ頑張っていたというエピソードもあります。（「大谷翔平の目標達成シート」から）



## 《記録する（メモリー）》

成績を伸ばそうと考えたときにポイントとなるのは、今の状態を把握するという事です。方法として記録するという方法もあります。今の自分の状態を意識し、書いて記録していきます。学習時間や解けた問題数を記録していきます。

何でも良いので書いて記録するという事がポイントです。

記録することで自分の頑張り、成績の伸びなどが明確になります。

そして新しい目標も見えてきます。

これは学習だけでなく、スポーツなどにも共通しますね。



《トラブルがあったとき何が起きたかを書いてみる》

何があったのか、トラブルのきっかけは何だったのか、相手はどのような行動をとったのかなどを書き出してみます。矢印などで、時間をつないでいながら、自分の行動や相手の反応などを記録し、客観的に関係性を見直します。そうすることで自分の行動を振り返ることができ、意識していなかったことがトラブルに繋がったという事にも気が付いてきます。

トラブルには必ずきっかけがあります。書き出すことできっかけがわかり、解決方法も見えてきます。



《イライラしたらその言葉を書いて吐き出す（怒りのコントロール）》

イライラした時に、その思いを言葉で表現するとトラブルになることも多いです。だからといって我慢するとストレスが大きくなってしまいます。自分の思いを適切に表現できるほうが良いのですが、その方法を心理学的にはアサーショントレーニングと言います。でも、イライラが大きく、そんな気持ちになれないときもあります。そういう時は、イライラした思いを紙にストレートに書き出すのもストレスを溜めない方法になります。イライラした思いを紙に書いて、ビリビリに破くというのも怒りのコントロールの方法です。



どこかで誰かが見てくれる

この言葉は、時代劇俳優の福本清三さんという方が残した言葉です。といっても主役になるような人ではなく、日本一の斬られ役の俳優さんです。

時代劇には主役以外に通行人や主人公に斬られてしまうような役の、大部屋俳優という人が沢山います。大部屋の俳優さんは注目を浴びるような役は殆ど回ってきません。この言葉を残した福本さんも大部屋俳優でしたが、見事な斬られ役でした。

福本さんは、陽の目を見ないような役回りも「どこかで誰かが見てくれる」と考えながら、与えられた役を必死に取り組んでいました。その結果、ハリウッド映画からオファーが来て一躍有名になりました。

努力はなかなかむくわれないかもしれません。

でも、その頑張り「誰かが見てくれる」と考え、こつこつと頑張り続けると、いつかはそれを周りの人が正しく認めてくれるものだと思います。目標を持ち、自分でできる事をコツコツと続ける大切さを教えてくれているのかもしれない。



定期テストが終わって

定期テストが戻ってきた時期かもしれませんね。思ったような結果にはならなかった人もいるかもしれません。でも、大切なのはこの結果を次にどう生かすかです。

戻ってきたテストをもう一度見直しましたか？

間違えたところを自分なりにやり直してみましたか？

しっかりと見直しをした人は、次には間違えません。

落ち着いて取り組みます。

1回目のテストで失敗した人で、見直しをした人は、2回目は殆ど失敗しません。

逆に1回目良かった人は安心してしまい、油断から2回目に失敗する人は多いです。

ある生徒が、数学の問題の見直しをして、1問を解くのに30分かかったと言っていました。30分、どんな考え方をして失敗したのか、どんな考え方をすれば良かったのかを様々な角度から検証したわけです。たった1問ですが、同じような問題はもう間違えないでしょう。有意義な学習だったと思います。

