

# スクールカウンセラーだより 2

R4.5.11

上田市立第三中学校

新しいスタートから1か月がたちました。1年生は部活がスタートする子もいるでしょう。2年生は生徒会などに、本格的に関わる時期でしょうか。3年生は進路調査があるかもしれませんね。また、行事も忙しくなるかもしれませんね。そんなときだからこそチョットのんびりした時間を持ち、自分は何をしたいのか等を考えてみるのも良いかもしれません。忙しい時期だからこそ、ゆっくりとした時間を持つことも大切です。



## 友だちとのトラブルがあったとき

私たちは、何かトラブルがあったとき、『なぜうまくいかなかったか』の原因を考えます。それは大切な事ですが、人間関係は原因を考えても、なかなか解決にはいかない事も多いです。何故ならば、人間関係のトラブルは様々な要因があるからです。例えば、「Aさんに無視された。」というようなことがあったとします。その原因を考えると

「Aさんは登校前にちょっとしたことがありイライラしていたので気がつかなかった。」

「Bさんと昨日話したことが気になっていた。」「声をかけられたが聞こえなかった。」など、原因と考えられるのは一つではないからです。

相談を受けていて、新学期スタートで友達関係が上手くいっていないという話をよく聞きます。その原因を考えても一つではないでしょう。

原因を考えても、それがあっているかはわかりません。

原因を考えるよりも、「あなたはどうしたいのか。」を考えたほうが、解決も早いでしょう。「Aさんに声をかけたけど無視された。」と考えるのではなく「Aさんとどうなりたいのか。トラブルのままで良いのか。仲良くなりたいたいのではないか。それならばどうしたら良いかな。

とりあえず、もう一度声をかけてみようか。それでもだめだったら、他の友達と一緒に声をかけてみようか・・・。」と考えたほうが得策です。

人間関係は複雑です。トラブルの原因も様々です。その原因を考えても答えは出ないことが多いです。原因究明よりも、自分はどうしたいのか、どうなりたいのかを考えていくほうが良い結果につながる事が多いです。



## あたたかな関わりかた

人が本当につらい時や悲しい時に、「一人にしておいてほしい。」と思うときがあります。心配して声をかけてくれる人もいますが、優しく声をかけられると、それに応えなければならない辛さがあるときです。

友達の優しさはわかるのだけれど、今は一人にしてほしいという思いです。そんなときに必要なのは「心配しているよ。」というメッセージとともに「何かあったら教えてね。」とだけ語りかけて、そっとそばにいてあげる優しさですね。

まずは、相手がどんな思いにいるのか、どうしてほしいのかをイメージしてあげてください。「大丈夫？」とだけ声をかけて、そっと待ってあげる優しさです。

自分の思いを優先するか、友達の思いを優先するかですね。

自分の思いを優先してしまうと、「こんなに心配しているのに、なんで何も言ってくれないの！！」という負の感情が出てきてしまいます。それは優しさではありませんね。



### 息を合わせて・・・

「息を合わせて頑張ろう！」とよく言いますが、友達と団結し、協力して頑張ろうというときによく使われます。呼吸を合わせることで、気持ちをそろえようという事です。

息を合わせるとは、具体的には相手の呼吸のリズムに合わせていくということですが、そのためには、相手をよく見なければなりません。

例えば食事のときに、一緒に食事が終わる二人ならば、相手とリズムがうまく合っているという事になります。相手をよく見ながら、呼吸を合わせて食事をしているわけです。

逆にサッサと食事を済ませて相手を待たせるような状態だと、食事のタイミングがあっていないわけですから、息が合っていない(相手を意識していない?)という事にもなります。

今、上手くいっているか、ぎくしゃくした関係か・・・。

チョット食事の様子を見ると感じることもできませんよ。

息を合わせるとは相手の思いを感じるという事です



### 言葉がこれからの自分をつくる

新しい生活が始まり、様々な人との出会いがあったと思います。

その中でどんな「言葉」をかけるか、どのように関わっていくかによって、その人のこれからの生活環境が変わってきます。

誰かに声をかけられ、それに対して「ネガティブな言葉」で返したり、相手が嫌な思いをするような行動で反応したりしてしまうと、相手はその関係が嫌になり、1週間後にはぎくしゃくした関係になるでしょう。そして1か月後にはクラスにその雰囲気感染し、ときには孤立してしたり、学級全体がぎすぎすした雰囲気になってしまったりするかもしれません。

ちょっと苦手な人だなどと思う人から声をかけられても、「ポジティブな言葉」に置き換えて返事をしたり、行動したりしたらどうでしょうか？1週間後には二人の関係はきっと仲の良い関係になっているかもしれません。1か月後にはその二人の関係が学級全体に広がり、楽しいクラスになっているかもしれません。

どのような「言葉」を使うか、どのような行動をするかは、1週間後、1か月後の自分の環境を作る事にもつながってきますね。ですから言葉は自分に返ってくると思い、大切に使用したいですね。

もちろん、話す事が苦手な子もいます。また、とっさにどんな「言葉」を使ったら良いのか考えつかないときもあるでしょう。そんな時は笑顔でうなずくだけでも良いかもしれません。

笑顔は最強のポジティブな意思表示だと思います。笑顔でいるだけで周囲もハッピーになります。そして笑顔でいる人の存在が大きくなってくるとクラスの姿も変わると思いますよ。



### 受け流す力

最近の心理学の言葉に「レジリエンス」という言葉があります。

「柔軟な心」と訳すこともあります。何があっても柔軟に考え、折れない、しなやかな心という感じです。

急な変化にも混乱せずに、柔軟に対応ができる力や、嫌な事があっても受け流し、気にせずに前向きに自分らしく生きるという力ということになります。その為には、しっかりと自分の根をはる事です。自分は何者、何をしたい、自分だったらどうするかなど、自分の価値観をしっかりと作ることがポイントだと思います。根がしっかりとはられていれば、強い風が吹いていても枝は和らかく柔軟に風に向かっていく事ができます。枝ばかり強くても根がしっかりとはられていなければ木は根っこごと倒れてしまいますね。

柔軟な思考の背景には、まず自分の価値観をしっかりと持つことかもしれません。