

スクールカウンセラーだより 4



まもなく夏休み。3年生にとっては進路を考える時期でしょうか。

2年生は職場体験に行きます。1年生は宿泊行事です。

せっかくの夏休み、有意義に使いたいです。地域の行事に参加しても良いですね。

2学期に向けて、いろいろな経験を重ね、充電して戻ってきてください。

才能があってもベースが無ければ、咲かせたい花も綺麗に咲かない。

これは、カウンセラーが関わっている高校生ユーチューバーが教えてくれた言葉です。

ユーチューバーとしての登録者数も多いようです。

現在は高校3年生で、今、進路を考えている時期です。彼が言うには、「進路を考えていくと、どんな場面でも、最低限中学校程度の学力は求められる。」とのことでした。ですから、中学校の学習は大切だと教えてくれました。彼は、将来はパソコン関係の仕事につきたいとの事です。自分の夢を持っていても、勉強が面倒という人たちは多いと思います。

勉強がわからなければ、聞けばよいのです。聞けば、次につながっていきます。

自分のやりたい夢がある、それはとても素敵な事です。その夢を綺麗に咲かせる為にも、基本となるものを身に付ける必要があると思うとの事でした。

これは本人の確認をとって書かせていただいています。

自分の夢の花、せっかく咲かせるのならば綺麗に咲かせましょう。



話をしっかり聞く事

アルバイトでレストランを手伝っていたときに、「ありがとうございます。」とお客さんに言うと、お客さんに無視されずに、「ごちそう様でした。」と返答していただけると、そのお客さんが次に来てくれた時にはもっと楽しい時間を過ごしてもらいたいと笑顔で接していました。

逆に無視をされると、そのお客さんの事は忘れてしまいます。

相手の話を聞いてくれ、返事をしてくれる人は、相手を大切に思い、その頑張りを認めてくれる人だと思います。友だちが話を聞いてくれたとき、その優しさに応えたいという気持ちは自然と湧き上がってくるものです。そしてお互い心の絆が強くなっていくと思います。相手は無視せず、相手の言葉に応える。これが人との関係の基本かもしれませんね。

職場体験に行く2年生も多いと思います。まずは自分から職場の方に声をかけてみましょう。そうすれば1日が楽しくいくと思いますよ。

大好きなものを大切に

ある人がお気に入りのティーカップで、お気に入りの紅茶を飲むわずかな時間が忙しさを忘れさせてくれると言っていました。

勉強の合間の一息つく大切な時間を、どう過ごすかも考えたいですね。

お気に入りのものは、気持ちを安心させてくれるものかもしれませんね。

お気に入りの靴で散歩、お気に入りの本を読み直す、お気に入りのプラモデルで少し遊ぶ・・・お気に入りのものを大切にするというのは、楽しかった思い出もついてくるでしょう。お気に入り



のものがあるというのは思い出を大切にすることかもしれませんね。

ちょっと一息、気持ちを休ませるためには、お気に入りのものを手に取ってみるのも良いかなと思います。

中学生の言葉から

ある中学3年生と話をしていたときに、コロナの話題になりました。

中学3年生は小学校卒業式から自粛ムードになり、様々なイベントが中止になりました。

また、見えないものへの不安や恐怖から偏見や誤解などのトラブルも一部にありました。

「偏見や誤解は正しく物事を判断できない状態から生まれてくるものだと思う。

だから、お互いを正しく理解すれば、偏見や誤解は生まれない。

但し、人間同士だから完全に理解しあう事は難しいと思う。

でも、理解されなくても、自分らしく一生懸命に生きれば、いつかは理解され、偏見や誤解は少なくなってくると思う。」と話してくれました。

まずは自分が一生懸命に生きる事からスタートと考えているのだと思います。

中学生の言葉に納得しました。



不安はどこから来るか

私たちは、時々大きな不安を感じ、動けなくなることがあります。それは「先行き不安」というもので、この先自分はようになっていってしまうのかを考えたときに、ネガティブ思考になり、不安が大きくなり、心臓がドキドキしたり、手に汗をかいたり、お腹が痛くなったり等、体の不調につながることもあります。「先の事なんて考えてもしょうがないだろう。」という人もいますが、これは性格でもあり、しょうがないとわかっているにもかかわらず考えてしまうものです。わからないものへの不安なので、何が不安なのかを明確にしていくと不安が少し減るかもしれません。

「テストの結果が不安で、テストが受けられない」（結果が不安）

⇒「良いかもしれない」（ラッキー！！）

⇒「ダメかもしれない」（次、どうするかを考えれば良い。一回のテストで全てが決まるわけではない。）

前の文章で書きましたが、見えないものへの不安は正しい判断ができなくしてしまうこともあります。ならば何が不安か、見えるようにしていけば少しは不安が減るかもしれません。不安に思ったとき、それを書き出してみるのも良いかもしれません。そして上手く行かなかったらどうするか、次の事をイメージすれば良いし、良い方法がイメージできなかつたら、その不安を誰かに話すことで、気持ちが楽になるかもしれませんよ。



夏休みは大きく成長する変化の時期

夏休み前と、2学期の皆さんの様子が、大きく変わる事が多いです。

それは長い休み中にどんな経験を重ねてきたか、何を考えてきたかによって決まるように思います。ですから、様々な事にチャレンジしてきて欲しいです。地域の様々なイベントへの参加、友だちとの時間、部活動、そして進路に向けた活動…。有意義な時間にしてください。