



秋の夜長となり、自分の時間を作りやすいなど、すこし気持ちにゆとりが出てきた時期でしょうか。それとも試験に追われ、勉強に忙しい時期でしょうか。寒くなってきました。体調管理に気を付けてください。

寒さと疲れ

急に寒くなってきました。温度の急な変化は体がついていかずに、自律神経系を乱し、体調が悪くなる子も多いです。今年は暑い日が続いたと思ったら、急に寒くなりました。体も知らないうちに疲れがたまってしまい、そこから心も不調になる事も多いです。こんな時は十分な睡眠時間が必要です。しっかり睡眠時間を取り、朝日を浴びる事で自律神経系を整えていく事が重要です。



何気ない言葉かけの大切さ

最近、心理学の言葉でパッチングケアという言葉に出会いました。「パッチ」とは「ツギを充てる」という言葉で「ファッション用語」でもあります。いろいろな布を当てて破れを修理するという内容です。

友だちが心の傷を負ったときに、多くの声掛けでその傷を支えていく。ケアのかけらを積み重ねていくということが大切という事のように。友だちへの普段の何気ない言葉かけ。それが一番大切だと思います。



声をあげられる人か、従わされている人か

「サイレントマジョリティーの原理」という言葉があります。自分の思いを言わずに、多数派に従う人という事です。自分の思いを言葉にするかどうかによって自立しているか、自分で判断ができるかが問われます。いろいろな状況を基に自分で判断し、それを表現する事、そして他の人の意見を聞き、自分の考えを見直すことができる事、それが成熟した大人の姿という事だと思います。同じような言葉で、「同調圧力」という言葉もあります。

自分の意見を言わずに、多数派集団の圧力に従ってしまう事です。

少し前にはやった「乃木坂46」の歌の「サイレントマジョリティー」という歌の内容に「君は君らしく生きていく自由があるんだ。」「ここにいる人の分だけ道はある。」

「初めから諦めてしまったら僕らは何のために生きてきたのか？」

自分らしく生きるためにも、自分の考えを持ち、言葉にできる人でありたいと思います。少しの勇気が必要ですが、自分の為にも頑張りたいと思います。

不安は誰にでもある。

ときどき、不安な気持ちが大きくなる人は多いと思います。

不安の内容としては、テストなど自分が取り組んだものの結果が気になり、結果がわかる前に様々な事を考えてしまう事や、いろいろな情報が多すぎて、自分ではどうしたら良いかが分からずに不

安になってしまう事も考えられます。そんな時はまずは心を落ち着かせることが大切です。その方法として呼吸法が良く紹介されます。

呼吸法では、最初に息を吐くことを意識するようによわれます。ゆっくり吐き(11 ぐらいのカウントで)、その後ゆっくり吸う(7 ぐらいのカウントで)のが良いようです。また、お腹を温めるのも落ち着くには良いようで、手をさすって摩擦で温め、それをお腹にあてて呼吸法をゆっくり行うことも効果的なようです。

イメージトレーニングも効果的で、自分の中に良いイメージ(自分は大丈夫)というイメージを持ち、それを膨らませバリアを大きくしていくような感じをイメージする方法です。誰でも不安になります。それは特別な事ではありません。

それはマイナスの感情が大きくなっている状態です。目に見えない不安な気持ちを膨らませている状態です。

目に見えないものに注目するのではなく、目に見えるものに集中していく事も不安の軽減になりますね。



呼吸法やバリアのイメージ、目に見える事への集中などは少しのトレーニングで不安は少なくなっていく事が多いです。毎日意識していれば不安は少なくなっていくですよ。

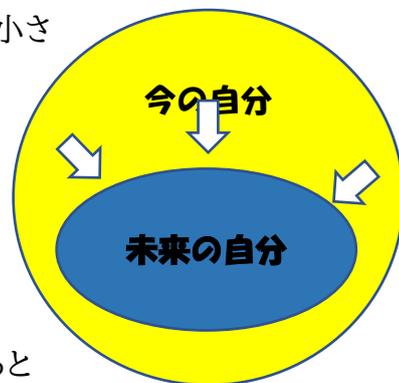
不安とチャレンジ

自分の可能性を広げるためには、新しい事へのチャレンジが必要になります。でも、結果に対して、成功するか、失敗するか不安は常について回ります。その為、リスクを恐れたり、不安からチャレンジをすることを辞めたりしてしまうこともあります。失敗は新しいことにチャレンジした事で起こりますが、その失敗を修正して次へのチャレンジに活かせば、自分の可能性を広げてくれるものになります。

失敗などの不安からチャレンジを諦めてしまうのは、自分の可能性を小さくしてしまうものです。失敗したらやり直せば良いだけ。

ある生徒は、「失敗したら、無かったことにして次にかける。」
「しょうがないなあと思って、次を考える」と話してくれました。その気持ち、大切だと思います。大切な事は失敗してもやり直せば良いという意識でチャレンジしていく事です。失敗から学ぶ事も多いと思います。

失敗した人ほど、上手く行かない人の気持ちがわかる優しい人になれると思います。



自分ができる事は何か

何かトラブルがあったときに、原因は必ずあるのですが、その原因を他の人のせいにすることもありますね。よく考えてみると、トラブルの原因を人のせいにして、自分は何も関係していないと考えてしまう事もあります。トラブルがあったとき、落ち着いて考えてみて、何が原因だったかを考えられるようになると、友達関係もスムーズに行く事が多いです。

