

スクールカウンセラーだより 9

R6.1.11
上田市立第三中学校

辛い3学期のスタートとなりました。

時間がたつと、様々なニュースから被害の実情がわかり、だんだん心が苦しくなる場合もあります。少し、メディアから離れ、気持ちを整理する事が必要な場合もあります。

また、進路などに影響がある子もいるかもしれません。

不安な時は、すぐに学校に連絡をしてください。

苦しならない範囲で、正しい情報を得ることが大切です。



友だちに認められる事で自分の価値を決めていないか

中学生になると自分は友達にどのように思われているかが気になります。

それは自分を知るという意味では大切な事だと思います。

ただ、周りの目を気にしてばかりだと、最後には何もできなくなってしまう事もあります。周りの評価で自分の存在を考えるとしたら、それは絶えず人の目を意識するという事になり、周りに「自分をわかって欲しい。認めて欲しい。」という気持ちになります。

周りから認めてもらうことに喜びを感じるのではなく、自分はどうでありたいか。その目標にむかって何をしているかが大切なのだと思います。

誰かに認められることに価値を見出すのではなく、自分のために自分を磨く、その結果が周りに認められれば最高かもしれませんね。

誰かに自分を見てもらうことに価値を見出すのではなく、自分らしく自立した生き方に価値を見出すことが大切だと思います。

カウンセラーはよく将来は何になりたいかと聞きます。

自分は何をしたいのかを聞いています。そこが自立への一歩になると思うからです。



劣等感

自分はダメだと思う人もいるかもしれません。でも、本当にそうなのかと疑う必要もあります。周りとの比較で考え、劣等感になり、前に進むことを諦めてはいないかを見直したいです。

劣等感に悩んでいるときは、今、やれることから少しずつ変えてみる事が必要です。

前向きに考えてみる。たった1mmでもいい。少しでも進めれば見える景色も変わります。

自分を変えられます。やれることから始めれば良いのです。

周りは思ったほど、あなたを気にしていないし、あなたをダメな人とは思っていませんよ。

目標値の設定は数値化したほうがわかりやすい

新しい年になり、今年目標を立てた人も多いと思います。

何かをしようとするときには目標を立てますが、

その目標は具体的な数値目標にしたほうが、自分ができたかどうかの判断がしやすいです。

カウンセラーもできるだけ数値目標にするようにしています。

そして1か月後にその通りにできているかを自分で見直しをし、目標を立て直します。

カウンセラーは書くことが苦手でしたが、ある事がきっかけで、





1年間100枚の簡単なレポートを書くという目標を立てました。大雑把に考えれば3日に1枚短いレポートを書けば良いだけです。1か月に8~9枚程度書けば達成できるはずでしたが、残念ながら1週間に2枚程度しか書けませんでした。サボってしまった日もありました。そこで目標を見直して、1年間に100枚ではなく、1週間に2枚という目標にしました。当然、2枚書けないときもありましたが、1年後には70枚の数になりました。8割達成できれば良いのですが、7割の達成でした。でも、そのおかげで書くことはあまり苦にならなくなりました。

部活も「練習を頑張る」という目標ではなく、20本のシュート練習を毎日続けるという方が、目標としてはわかりやすいでしょう。好きな部活だから、20本のシュート練習がいつの間にか30本のシュート練習になっているかもしれませんね。それだけ力もついてくる訳です。

チャンスをつかめない3つのDと、成長に繋がる3つのC

面倒な時に「どうせ~だから」「だって~だから」「でも~だから」という言葉をよく使ってしまう。何もわからない結果に対してためらってしまう言葉ですね。

でも、そこからはチャンスはつかめません。

チェンジ(変化)を恐れず、チャレンジ(挑戦)、することでチャンスがおとずれてきます。さて、今年はCを多く使い、自分の成長に繋げませんか？

迷う事もありますが、まずは自分で決める事が大切だと思います

AとBがあり、どちらを選ぶかに迷う事があります。

Aを選んだら「もしBを選んだら~だったかもしれない」と考えます。

逆にBを選んだ時、「Aだったら、違った結果になっていたかな」と考えます。

ともに見えない結果に対して、今より良い結果だったのではないかなと考えがちです。

どちらの決断にしろ、迷います。でも、自分で決めたという事を肯定的に考えましょう。

自分の人生、迷う事がありますが、決して後悔はしない。自分の人生、迷って当たり前。

だからこそ、他の人に責任を預けない。「自分で決める事ができた。」「一歩踏み出した。」と考えて前向きに生きていきたいです。



五感を磨くことで楽しみ方が変わります

テーマパークは楽しい空間です。非日常の空間で、刺激的な空間です。

自分がヒーローになったような時間を過ごせます。

テーマパークは作られた非日常の世界、楽しいイベントですが、

それでしか楽しめなくなるのは、少し残念です。

五感を磨き、日常の中に楽しめるものを見つけたいです。

自然のちょっとした変化にも楽しめるものを見つけられると良いなと思います。

雪が降ったら、外で遊びたい。楽しみたい。

夕日が綺麗だったら、遠くに見える山をゆっくりと楽しみたい。

与えられたイベントも楽しいですが、自分の身の回りにある楽しさに気が付ける人になれたらなと思います。

