

スクールカウンセラーだより 2

R5.5.11

上田市立第三中学校

新緑がまぶしい時期になってきました。体調管理には十分に気を付けてください。特に睡眠をしっかりとる事がポイントです。寝る前の1時間をどう過ごすかによって睡眠の質は変わります。授業中に睡魔に襲われないように、しっかり寝てくださいね。



仲間の存在

新学期が始まり1か月がたちました。上手くスタートできた人、ちょっと苦しいスタートになってしまった人と、いろいろなスタートになったと思います。

苦しいスタートになった子は、そんな思いを誰かに話して欲しいです。もちろん、カウンセラーでも良いです。

ある中学1年生が、小学6年生のとき

「絶対、人には味方がいる。自分が気づかないだけで、沢山の味方がいるんだよ。」とみんなに言いたいという事を話してくれました。そのクラスでは、「苦しんでいる子を見かけたら何とアドバイスする？」という話し合いをしたときに、男子からは「苦しかったら俺らのクラスに來い！」という意見があり、女子からは「大丈夫。たとえ赤の他人でも味方だよ！」という意見が出たそうです。

「苦しい時には逃げて俺たちのところに来い。みんなが味方だ。」というメッセージですね。皆さんのまわりにはこんな素敵な仲間がいる事を忘れてほしくないです。



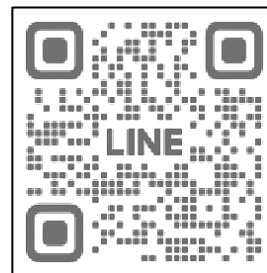
困ったときにはLINEで助けを求めることでも大丈夫

困っているときに、その思いを話さなければならないという事に苦手さを感じる人もいます。そんな時、LINEを使って、誰かに相談しても良いと思います。

LINEは自分のペースで相談ができるし、文字で考えながら表現できます。

返信はすぐには無いかもしれませんが、思いを文字にするだけで整理できる事も多いです。長野県ではLINE相談を受け付けているところもあります。SNSを使って見ず知らずの人に相談するのは危険性も伴うこともあります。安心して専門家に相談するのがベストだと思います。

長野県教育委員会のLINE相談「ひとりで悩まないで@長野」があります。右のQRコードで繋がります。



「生きる力」になるもの

世の中で自分らしく生きていくためには、その基本となる「知識」を得る事は大切です。ですから、勉強は沢山の「知識」を得るためにも重要なことです。ただし、それと同じくらいに大切な事は、楽観的に物事を考える（なんとかなる）という姿勢かもしれません。

- ・先入観にとらわれない事（本当にそうなのか？もう一度考えてみる）、
- ・懐が広い事（とりあえず何でも受け入れてみる！チャレンジしてみる）、
- ・困難な時に冷静に考える事（困ったときほど慌てない事）

が基本の考え方の方です。それは教科書には載っていません。様々な経験から自分で感じていく事です。

「知識」は大切です。それと同じくらいに失敗を恐れなくていろいろな「経験」を重ねていくという事ですね。

家庭や地域で様々な事にチャレンジすることも大切です。



「お金」や「名誉」と「知識」や「経験」

「お金」や「名誉」は無いよりは有ったほうが良いと思います。全く「お金」が無いと、余裕がなく心も苦しくなってしまう事もあります。だけど、「お金」や「名誉」は、いつかは無くなってしまう可能性があります。また、世の中が大きく混乱したら、ほとんど役に立たなくなってしまう。どこかに逃げようと思っても「お金」は殆ど持って行くことはできません。

でも、豊かな「知識」や「経験」は自分の頭に入れておけば、いつでも持って行く事ができるし、困難な状態であっても、それを活用して切り抜けることができます。

また「知識」や「経験」は自分が生きている間は無くなる事は殆どありません。中学校での「勉強」や様々な「経験」は生きていくうえで基本になるものだと思います。ですから、しっかり勉強し、そして、いろいろな事にチャレンジして欲しいと思うのです。



自分の道は自分で決める事

何かをやろうと思ったとき、人に言われて、自分のやるべきことを決めるのは簡単です。でも、それでは判断力はつきません。

失敗しても、人に言われて始めた事なので、後悔すらしなないかもしれませんね。あの人のアドバイスが悪かったからこうなったというしかありません。

自分で進む道を決める事。何をすべきかを自分でしっかり考える事が大切だと思います。その為に、周囲のアドバイスをきちんと聞く事。そして最後は自分で判断する事。自分で決めた事なら、失敗しても人のせいにはできません。

失敗したら、もう一度やり直すだけです。

何度も、自分で考えながらやり直していく事。

失敗するのは苦しいけれど、「失敗は成功の第1歩」という人もいます。失敗すればするほど、物の見方や考え方が豊かになるという人もいます。失敗を恐れずに、自分で考えながらチャレンジして欲しいですね。



夢を大切にしてほしい

「少年よ。大志を抱け」という言葉があります。知っている人も多いと思いますが、北海道大学のクラーク博士という人が、学生に向けて話した言葉です。

皆さんはどんな夢を持っていますか？

以前関わった生徒の中には小学校時代から自分で起業したいという「夢」を持っている生徒がいました。

その為に、世界中を回り自分を高めたい。また、自分に足りない分をサポートしてくれる人と出会うためにいろいろな事にチャレンジしていき、その後、起業するというビジョンを持っていました。

ある高校生はユーチューバーになる。その為に情報系の大学に行きたい。また、人気のあるユーチューブ配信を考えたとき、演劇なども学んでいく必要があると話してくれ、その準備をしています。

また精神保健福祉士になりたい。そして苦しんでいる子どもをサポートしたいと言う夢を持ち、親を説得し、自分の行きたい高校を受験した子もいました。

皆さんにも「夢」や「あこがれ」を持ってほしいです。それが「生きていくための目標」になっていきます。思いつかない人はゆっくり考えて行くのも良いと思います。

中学3年生は高校への進学を考える年齢になります。高校進学はゴールではなく、「夢」へのスタートをどこで行うかの問題になっていきますね。しっかりと将来像をイメージして進路を考えて行って欲しいと思います。

