

# スクールカウンセラーだより 3

R5.6.15

上田市立第三中学校

春のイベントや、定期テストも終わり、少しホッとしている時期でしょうか。でも、先生との面談などで、自分の進路を考える時期かもしれませんね。自分は何をしたいのか、自分はどのように社会に出ていくのかしっかり考えたいと思います。



**誰かに相談したいとは思わない。相談しても何も変わらない という思い**

そのように考える中学生も多いと思います。

「相談して何が解決するか！」 という思いでしょう。

相談するよりは、友達の一語で「僕もいけている！！」と思えると自信になり、「いろいろあるけれど、とりあえず頑張ろう。」という気持ちになることもあります。カウンセラーとしては、悩んでいるなら誰かに相談してほしいと思います。

でも、相談しづらい場合は、どんなことでも良いので誰かに話しかけていく事だと思います。

その会話の中で、何をしたらよいか思いつくこともあるかもしれませんし、悩み相談につながる事があるかもしれません。自分の居場所が見つかることもあるかもしれません。

一人で悩んでいるとネガティブ思考の深みにはまりやすいです。

困ったときに、助けを求めること、相談することが、社会に出たときにとっても重要になってきます。その為にも、誰かに話しかけることを嫌にならないで欲しいと思います。

**変わりたいけれど、変われないという思い**

自分は、本当は「頑張りたい」「変わりたい」という思いがあるものの、なかなか頑張れない。今まで通りの生活から抜け出せないという思いをしている人は多いです。

周りから「頑張れ！今変わらなければ駄目だぞ」と言われれば、余計に反発したくなることも多いでしょう。まずは「変わりたい」という思いを持ったことが、素晴らしい事です。そこからスタートです。

あとは自信を持って、変わるための計画を立てる事、そして上手くいかなかったら、その原因を考え、修正していく事です。勿論、今を一生懸命に頑張っている人は、そのままでもOKです。今できる事を一生懸命に行う事も大切です。



**「大丈夫？」という言葉**

自分が弱っているときに「大丈夫？」と心配されると何と答えたらよいか考え、かえって「辛いなあ」と思う事があります。それは、困っていても「僕は大丈夫だ！」と思いたい気持ちもあるし、まわりに心配かけたくないという思いから「大丈夫です。」と答えたいし、そもそも自分の状態がわからずに、「大丈夫・・・」としか言えないもどかしさもあるでしょう。

そんな時に普段と変わらない何気ない言葉のほうが嬉しいときもあります。

また、具体的に「お腹すいてるんじゃないの？」とか「お腹痛くないか？」とジョーク交じりに具体的に言われると答えやすいかもしれないですね。

いつもと同じように何気ない会話を楽しめたほうが嬉しいかもしれないですね。



何気ない言葉の中に、自分を見てくれているという安心感が生まれます。

友だちが辛い表情のとき、会話をいつもよりちょっと意識してあげると嬉しいものだと思います。また、話しかけづらいときは、いつも以上に「君を見ているよ」というアクションでもよいと思います。見てもらえているという思いは安心感につながっていくものだと思うのです。

### 困った場面で 判断する力に関して

私たちが社会に出たとき、与えられた課題や作業をそのまま行うことは少なく、どのように行うかを自分で判断することが多いです。

その為、判断力、応用力が重要になってきます。

その判断力や応用力のベースになるのが様々な知識と、答えが見つかるまで考え抜く力だと思います。

様々な知識は自分の可能性を広げる基礎になります。その為、勉強によってたくさんの知識を身に着けることは大切です。そして、その知識をいかに生かしていくかは、多くの経験の中で身につけていくものだと思います。様々な知識を身につけ、いろいろな経験を重ねていく事で、困難な場面にあったときの判断力や応用力が身につけていくものだと思います。



### 雑学と判断力・応用力への繋がり

ある生徒が「今は雑学に興味があり、いろいろな事を知りたい」と言っていました。興味が豊かになってきたのだなと思いました。

雑学とは、様々な情報の事で、その情報を知るという事が豊かな知識になり、その人の考え方も柔軟にしてくれると思います。また、人と会話の幅を広げてくれるものかもしれません。

困難な場面などで、自分はどうしたら良いかを考える基礎になるものだと思います。

雑学は、様々な事を判断するためのアイデアを生み出すものにもなります。

いろいろな事に興味を持ち、自分で調べていって欲しいと思います。



### 多様性の理解（トイレの話題ですけど）

今は多様性の社会と言われ、様々な生き方が尊重される時代になりました。

障がいに関しても、個性と考えられるようになってきました。

それはとても大切な事だと思います。ただ、だからこそしっかり考えていきたいと思っています。

先日見ていたTVで視覚障がい者の思いが話されて、

「自分は全然わかっていなかったな。」という思いになったのがトイレ問題でした。

「誰でもトイレ」など、障がいがある方用のトイレも増えていますが、操作はワンタッチボタンが多いようです。そうすると、見えづらさがある方は、ボタンが分からないときもあり、困る場面もあるようです。障がいを理解しているようで、理解できていないと思いました。

知識として理解していることと、実際は違います。だからこそ、多様性を考えたときに、いろいろな人の話を聞きながらしっかり考えていく必要があると思いました。

