

スクールカウンセラーだより 2



さわやかな季節になってきました。

朝日をしっかり浴びると、メラトニンというホルモンが出て、体内リズムが整い、1日がすっきりでき、その結果、幸せホルモンも出るようですよ。

入学や進級から1か月が過ぎて、そろそろ疲れも出てくる時期かもしれませんね

春は、環境が変わり、その環境に慣れるまでに時間がかかるもの。また、様々な行事も行われ、少しホッとした時間が欲しい子もいるかもしれません。

そんな時はのんびりした時間を持つことも必要かもしれませんよ。

とはいえ、ゲームの時間が増えてしまうのは、のんびりとした時間を増やすという事にはならないですね。かえって刺激が増えてしまい、疲れから抜け出せなくなることもあります。

静かに過ごせる時間、刺激の少ない時間を意識するという事です。

何故、疲れが出る時期かと考えると、新しい刺激が多く、そこに慣れるための時間だからです。

そんな時は、少し刺激を減らすことも必要です。まずはたっぷり寝る、静かな音楽を聴く、大きな声で歌う、好きな絵を描く、好きな本を読む、散歩の時間を持つ、友達とおしゃべりをする、ダンスをする、料理をするなど、何でも良いでしょう。

心が疲れているときは、静かにのんびり過ごすことがポイントです。

そして落ち着いてきたら、また、スタートです。



ある程度のストレスは、成長にとって必要なこと

ストレスというと良くないものと思いがちですが、ストレスは、それを超える事で成長することもあり、ある程度のストレスは人が成長するためには必要なものと言われます。

全くストレスが無い社会は、メンタルにとっても良くないと言われます。

大切な事は、そのストレスをどのように感じ、行動に移すかという事だと思います。

心理学の実験で、コップに水が半分ある状態をつくり、人の考え方と行動を調べた話があります

「まだ半分もあるのか」(ストレスをプラスに考える) という感じ方と

「もう半分しかないのか」(ストレスをマイナスに考える) という感じ方の検証実験ですが、

行動意欲に差が出て、その後の生活に大きく影響が出るようです。

物事(ストレス)をポジティブにとらえるか、ネガティブにとらえるかの差だと思います。

ストレスは捉え方の問題が大きく影響しているようです。

自分の少しの成長や可能性を自覚できているか、

自分の失敗や限界を意識してしまうかも影響しているかもしれません。

心理学に認知行動療法というのがあります。簡単に言えば、

自分のプラスの行動や変化を記録し、次の行動につなげていこうという方法です。

自分の生活を変えていく為には日記やメモの中で、自分の成長を記録していく事も効果的ですよ。



そんなに気にしない

様々な生徒と面談をしていると「自分は～とされている」とか

「自分は周りとうまくいかない」というような話になる事が多いですが、本当にそうでしょうか？

思春期は、周りから自分はどの様に思われているかが気になる時期です。

それは周りの人とうまくやらなければならないという思いから生まれるもので、

社会性の成長とも考えられます。周りの人との関係にある程度意識しないと、

友達との関係がぎくしゃくしてしまうこともあります。

但し、自分が思っている以上に、周りの人は気にしてはいないという事も知っておきたいです。

自分自身、他の人の行動をいつも見ているでしょうか？ 実はそんなに見てはいないものです。人の事を気にばかりしていたら、自分の事ができなくなってしまいます。自分も他の人の事をあまり気にはしていないはず。ということは、自分も周りからそんなに気にはされていないはず。だとしたら、そんなにまわりを気にすることはないです。自分らしくいても大丈夫ですよ。



思い込みは、人との関係を壊すこともあります

友達のある行動に対して、自分はどんな考え方をするかによって、その後の関係性が変わるとい事も知っておきたいですね。

例えば、朝、声をかけたのに友達からの返事が無い。その時、自分はどう考えるか

- A せっかく声をかけたのに、返事が無いなんて嫌な奴だな・・・（自分中心の勝手な思い込み）
返事くらいしろよと大きな声で怒鳴る（怒りの行動）
- B 返事をしてくれないなんて自分は無視されたのかな・・・（これも、自分中心の勝手な思い込み）
教室にいるのが嫌だな（悲しみの行動）
- C 忙しくしていたから、聞こえなかったのかな（もしかしたらという思いから、事実の確認の行動）
もう一度、笑顔で声をかける（落ち着いた行動）

人の行動（返事が無い）には、かならず原因があるものです。その原因を考えずに、勝手に思い込んでしまうとトラブルになります。勝手な思い込みはしないようにしたいです。

思い込みから自分を追い詰めたり、相手を傷つけてしまったりする事もあります。人との関係は、「きっと～だろう」という推測することも必要です。ただ、「きっと～だろう」という事をネガティブな内容で推測してしまわずに、ポジティブに推測することも大切です。

一人で悩まない、君のまわりには必ず話を聞いてくれる人がいる

悩みがあったときに、どうせ誰もわかってくれないという思いから、一人で解決しようとしている生徒もいます。信頼して話せる人がいなかったり、優しくすぎて周りの人に心配をかけたくなかったりという思いなどから一人で思い悩むという行動に繋がっていることが多いようです。

でも、一人で悩んでいてもなかなか良い解決方法は出てこない事が多いです。悩みがあったら信頼できる仲間や大人に相談して欲しいです。周りに心配かけたくないという思いから、一人悩んでいたとしたら、そんなふう悩んでいる姿を見ている友達は、最近元気が無いけどどうしたのかな？と、逆に心配しているかもしれません。

どんな悩みであっても、話すことで少しは楽になるものです。一人で悩まない事。これは大切な事ですよ。



物事は一面的に見ないようにしたい

物ごとを様々な角度から見っていくと、今まで見えなかったものが見えてくることも多いです。いろいろな角度から見っていくと、本当に大切な事も見えてきます。

そして、自分の考え方を豊かにしてくれます。

その為には、国や地域の違い、文化の違い、歴史の違いなど、多面的に様々な情報を基に物事を考えて行く事が大切です。

「～でなければならない」「～であるべき」という一面的な物事の考え方ではなく、様々な角度から考える事が大切です。その為には、いろいろな人と話し、本を読み、様々な考え方に触れるという事になります。それが多様性を大切にする第一歩かもしれません。

