

中学校スクールカウンセラーだより 1

スクールカウンセラーの齋藤と言います。最初に自己紹介です。



初めての出会いになる方もいますので自己紹介をします。もともと小学校の教員でしたが、学校で上手く行かないことが多い子や、悩んでいる子と一緒に過ごしたり、障がいがある子のクラスと一緒に学んだり、保護者と一緒に子どものことを考えたりなどの仕事を中心に活動していました。

現在は他の地域で幼稚園から大学まで関わっていますが、先生方や地域のお医者さん、福祉に関わる人たちと共に、子ども達が生き生きと生活できるための方法を考えています。

カウンセラー自身、落ち着きがないほうで、失敗も数々ありました。また、勉強も苦手でした。よく考えると、覚えることが苦手な事に気が付きました。その分、外で遊ぶのは大好きで、いつも動き回っていました。絵や工作も好きでした。

今でも落ち着きは無く、絶えず動き回っています。

さて、自己紹介をするには自分の短所や長所を知らなければなりません。失敗が多かったことや、記憶が弱くて勉強が苦手だった事など、自分の苦手な事や弱い部分を話すのは少し勇気がいりますね。人は自分の短所は気が付きますが、自分の長所となかなか気がつかないものです。ですが、誰にでも長所はあります。自分の短所・長所を知ることはこれからの生活では大切な事となります。



カウンセラーも苦手な事があると書きましたが・・・。

人は得意な事もあれば、苦手な事もあります。また調子のよい時もあれば、今日は調子が悪いというときもあります。元気なときがあれば元気が出ないときもあるでしょう。

上手く行かないときは誰にでもあります。そんなときに大切になるのは、自分の状態に気づく事と、そのことをまわりに発信する力です。

いろいろな学校に関わっていると、助けてもらう事は格好悪いと考えている人もいます。調子が悪いときはお互いに助け合うことができるのが人間です。ですから調子が悪いときに助けてもらう事はダメな事ではありません。また、苦手な事があつたら、やりやすい方法でチャレンジさせてもらうのも大切な事です。その為には、まず自分の得意な事や苦手な事、調子の具合などを自覚することがポイントになります。今の自分の状態を知るという事は、自分の行動をスムーズにこなす為に必要な事なのです。



チャレンジのタイミング

進学、進級するという事は、新しい世界にチャレンジするタイミングでもあります。

何かにチャレンジするという事は、知らない事も多く怖さもあります。また新しい人との生活もあり疲れる事もあるでしょう。でも、その先に新しい自分の姿があります。

何もチャレンジせずに、今の自分に不満ばかり言う人もときどきいます。何も行動を起こさなければ、そこには変化や成長はなかなか起きません。ですから失敗を恐れずにチャレンジしてほしいと思います。

チャレンジしても上手く行かないときもあります。苦しい時や悲しい時もあります。そんなときには休憩も必要です。

でも、ゆっくりでいいのでチャレンジしてほしいです。

その一つ一つが自分の経験となり、考える力を育ててくれると思います。不安になったときは、どうぞ相談してください。一緒に考えましょう。



感情で怒らないことが友達付き合いのコツ（6秒ルールを意識する）

友だちと一緒に生活していると、ときにはイライラして感情をぶつけてしまう事もありますね。カウンセラーも短気なほうなのでイライラする事も多いです。でも、あとで「あんな言い方をしなければよかった・・・」「つい大きな声を出してしまったけど・・・」と落ち込んでしまう事も多かったです。

人は感情の生き物です。ですから感情のコントロールが必要と言われます。怒りのコントロール（アンガーマネジメント）の中に「6秒ルール」というのがあります。6秒の間を持てば、怒りも静まってきて、感情的に怒ることはなくなるという話です。イライラして感情をぶつけてしまったとき、あとで怒ってしまったことを後悔することにならないように「6秒ルール」を意識しても良いかもしれません。



少しイライラしてきたなと思ったら「怒らなくても大丈夫・・・」という具体的な言葉でもいいし、大きく3回深呼吸しても良いし、ゆっくりと「だるまさんが転んだ」と唱えてもいいでしょう。自分なりの笑ってしまう言葉を考えてもいいかもしれません。「怒り」よりも「笑い」が友達づくりのポイントですよ。

自分に何ができるか

世界は、コロナをはじめ、様々な事が起きています。それは毎日のようにニュースで流れ、私たちにも身近な問題となっています。

コロナでマスク不足になったときに、小学生が手作りマスクをつくり、高齢者施設に配ったというニュースが流れました。また、中学校では正しい情報を学びあい、自分たちに何ができるかを話し合った学校も多かったです。

様々な問題が起きたときに、他人事ではなく、自分の問題として、何ができるかを考えること、それが人への思いやりであり、優しさだと思います。

大きな問題に対してできる事は少ないかもしれませんが、でも、何が起きているかをしっかり考える事も大切な事だと思います。



辛く、苦しくなったらニュースから離れることも必要

コロナのように身近に起きている問題だけでなく、テレビなどでは毎日のように悲惨なニュースが流れています。それを見ることはとても辛いことです。しかし、その内容をしっかり考える事は大切な事です。ただし悲惨すぎて、自分自身が苦しくなってしまう人も少なくありません。それは「共感疲労」という事で、優しい人ほど、その場にいる人の事を思い、苦しんでしまい、辛くなる状態です。

自分が苦しくなったときには、そのニュースから距離を置き、自分自身を保つことも大切です。それは決して無責任な行動ではありません。テレビやネットから離れましょう。自分ができることを、自分ができる範囲で考えましょう。

その為に、自分自身の心の健康を保つことも大切です。季節も過ごしやすくなり、草花も生き活きとしてきました。自分を保つためにも辛くなったら、少しニュースから距離を置き散歩を試してみることも必要です。

戦闘系のゲームをやっている人は、少し距離を置きましょう。今起きていることはゲームではなく、リアルな世界の出来事です。ゲームでは破壊されたものもスイッチ一つで復活できますが、リアルな世界では失われた命は復活できません。少し距離を置いて考えてみることも必要かもしれません。

