

# 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人もいますので自己紹介をします。

もともと他の県で教員をしていましたが、学校で上手く行かない事が多い子や、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事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、覚えるの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。



相談できる人は、自分の弱さを知る強い人

誰かに助けを求めるのは悪い事ではありません。

誰かに自分が上手くできない事を相談できる人は、強い人だと思います。

自分の弱さを知っているし、それを素直に認めたいうえで、

自分はしたら良いのかを考えようという前向きな姿を持っているからです。

ただし、全てを誰かに頼りすぎるのではなく、自分は何をすべきかを考えるための

ヒントをもらうのであって、全てを指示してもらったり、代わりにやってもらったりという事とは違います。相談はあくまで自分が何をすべきかを考えるヒントをもらう事であり、最後に決めるのは自分自身ですし、行動するのも自分自身で行う事が大切です。



最初は新しい環境になれる事

4月スタート。新しい環境に慣れるまでに時間がかかる人もいますね。

不安と緊張の生活。そんな中で、新しい自分を見つけないという思いを

持つ人もいるかもしれませんね。でも、ありのままの自分も大切にしたいです。

『陽キャラを演じている』という人もいるかもしれません。

そこに苦しさが無ければ、それで良いですが『陰キャラが悪いことではない。陽キャラと言われる人は、殆どの人が、話好きな人のように感じるが、陰キャラと言われる人は、場の雰囲気や状況を良く観察できる人だと思う。ようは、どんな自分であっても、自分らしくあればよいのであって、無理して演じる必要はない。』という言葉を目にしたことがあります。

新学期スタート。自分らしさを大切に、新しい環境を楽しんでいけば良いだけだと思います。



自分の思いと相手の思いは違うもの

自分が良かれと思ってやった行動でも、相手にとっては「余計なお世話だよ。」という時がありますね。自分の良かれと思っての行動と相手の思いは必ずしも一致しないのです。ですから、「せっかく良かれと思ってやったのに、何でわかってくれないの！」と言っても、それは、それぞれの思い

の違いから生まれたもので、仕方のない事なのです。

逆に、「自分は皆に嫌われている。」と思い悩んで、自信を失っている子いますが、それは殆どが自分の思い込みであって、まわりは全く違う事を感じている場合も多いのです。ですから、自分の行動に対して、相手がどう感じるかも考える必要がありますが、まずは相手がどう感じたのかを聞いてみるのも良いと思います。言わなくてもわかるだろうと考えるのではなく、まずは相手の思いを聞いてみる事も大切です。また、「きっとみんなは、～～と思っているだろう。」と思い込んでしまうのではなく、事実を確認することも大切になりますね。



### お守りの役割

不安になるときなど、人は誰かに頼ろうとするものです。ときには「お守り」をぎゅっと握りしめて、不安な事に向き合う事もあると思います。

どこかの神社のお守りだったり、手作りのお守りを持っていたりする人もいます。

ある小学校のヤンチャな1年生男子は、お母さん手作りの可愛いマスコットをお守りにしていました。お母さんの思いが詰まった手作りのフェルトのマスコットをカバンに付けて、上手く行かない事にも一生懸命に頑張っていました。

不安な気持ちを支えるためには、お守りになるような「もの」でも良いし、だれかの「励ましの言葉」を書いたメモでも、きっと不安が少なくなると思います。

自分一人で頑張ろうという姿も、もちろん良いと思います。

でも、ちょっとだけ何かに頼っても良いと思いますよ。

頑張る事も良いですが、頑張り過ぎて自分の力を出せないようでは困ってしまいます。安心して自分の力が出せるように、ときには何かに頼っても良いと思います。



### 自分とパーソナルカラー

少し前に話題になった「僕はイエローでホワイトでちょっとブルー」という本を手にとってみました。この内容は、思春期の複雑な気持ちを色にしたとえたものだと思います。

色にはそれぞれ自分の感じた意味がありますね。

以前、ある生徒との相談の時に、自分のイラストにどんな色を入れるかなと聞くと、

「ブルー」と答えてくれました。それはどんなイメージかなと聞くと

「～という感じ」という答えでした。

色は人それぞれ感じ方が違うので面白いと思います。

パーソナルカラーというと、自分に似合う色(ファッション的な要素が強い)という意味になりますが、自分の好みの色ととらえても良いかもしれませんね。

さて、自分はどんな色が好みかな。それにはどんな意味があるかを想像しても面白いかもしれませんね。



### 何か変だなと思う感覚を大切にしたい

「何か変だぞ、言葉にはできないが、何か違うぞ。」という感覚を大切にしたいです。自分のサイズに合わない洋服を着たときや、慌てて前後を間違えてシャツを着たとき、「何か違うぞ」という違和感を覚えるものです。

違和感を覚えたとき、何が違うのか、なぜ違和感を覚えるのかを考えることも大切です。

友だち関係でも、「何か変だぞ」「何か違うぞ」という思いになる事もあるでしょう。

ただ、その何か言葉では言い表せないときもあるかもしれませんね。

そんな時は、すぐに行動に移さずに、すこし距離をおいても良いかもしれません。

違和感を覚えるのには、何か原因があるはず。その原因を考えていく事が自分の思いを大切にしていける為には、必要な事だと思います。

