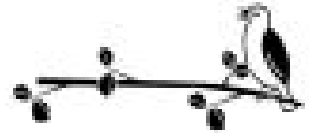


スクールカウンセラーだより

<平成23年5月>

文責：佐藤康江



新緑が目にもまぶしい、さわやかな季節です。運動が苦手の私でも、晴れた日は自転車で遠出したり、バトミントンをしたくなります。春の優しい暖かさは偉大ですね。

さて、先月からスクールカウンセラーとして牛久南中学校に来校していますが、前回の初日は校内を見て回っただけで、みなさんと直接話をしたりする時間がありませんでした。せっかく1階昇降口の近くに『マッシュルーム』という名前の相談室がありますので、昼休みと放課後に自由解放したいと思います。「部屋に入ったらか何か話さなくちゃ」ということはありませんので、気楽に来てみてください。待っています。



フレー、フレー、わ・た・し！

いいぞ、いいぞ、わ・た・し！

(自分自身を”勇気づける”方法)

「あなたは、自分に欠点や気に入らない点があったとしても、自分をイエスと受け入れますか？それとも、ノーと否定しますか？」

さて、この問いについてどちらか選んでください、と聞かれたら、あなたはどちらを選ぶでしょうか。

イエスと答える人は、自分の欠点や弱さを知り認めながらも、自分は大丈夫と信じられるということです。(これを『自己受容』といいます)

ノーと答える人は、自分のできていることにはあまり目を向けられないか、完璧を求める人なのではないでしょうか。だって、人は誰でも必ず長所がありますから、その“良さ”の部分認めずに「自分はダメだ」と考えてしまう人なのでしょう。

私は、みなさんにはイエスと答える人になってもらいたいです。中学生・高校生の時期、いわゆる思春期は、「自分はいったいどんな人間なんだろう」と思い悩む時期ですので、できない自分をより強く意識したりして、自分を信じていることができないことも多くあります。それでも、いろいろ考えた結果、「やっぱり自分は大丈夫」「課題はあるけどやっていける」と自分を認め、受け入れる方向に歩いていてもらいたいです。

自分を受け入れるには勇気が必要です。できない自分を見たくないためにその場から逃げるのは簡単ですね。逃げずに頑張るには、本当に勇気がいらいます。また何かをやり続けるのにも励ましが必要です。いつもグットタイミングに友達が、親が、先生が励ましの言葉を言うってくれるとは限りません。自分で自分を励ます言葉や方法を、用意しておくようにしてください。今まで人に言ってもらって嬉しかった言葉、こわばった顔がほぐれるような言葉を思い出して、へこたれそうな時、逃げたいと思った時にそれを言うてください。励まし上手になりましょう。