

こころの天気図

第2号

令和2年6月26日(金)発行
敦賀気比高校・同附属中学校 教育相談室
メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp



時の流れに身を任せ〜〜〜♪♪♪

みなさんお元気ですか？

梅雨の季節が到来し、天気も気温もめまぐるしく変化するので、気を抜けばすぐに体調を崩してしまいそうな時期ですから、「気分は最悪！」と嘆いている人もいます。

さらには、まもなく期末考査が始まりますので、「何でこんな時期に試験なんてするの」と感じてる人もいます。

このように、現在の自分が置かれた状況と、学校や社会の決まり事、あるいは時代遅れの慣習とがぶつかり合う場面に出会うことは少なくありません。

そして、「なぜ？」、「ちょっと待って！ 理不尽じゃない？」といった疑問が心に湧き上がっても、自分を押し殺さなければならなかった経験や、そのことを声に出して訴えても「ここではこうやるものだから」、「とにかく、これが慣例だから」などといった答えしか返って来ないという経験をしたことがあると思います。

では、こうした場面を迎えた後、あなたはどのような行動を取りましたか。

このときの行動が、「あなたらしさ」をつくるのです。

たとえば、「**理屈に合わないことなど、やってられない。**」と反発する人がいます。

あなたは、その場から逃げ出すことはできますが、あなたが放棄したこと（仕事）は、他の誰かがすることになります。つまり、**他人に迷惑をかけること**になります。そして、あなたは楽をしているだけかもしれませんが、やがては、**仲間から相手にされない人**になってしまうのではないのでしょうか。

次に、「**やればいいんでしょ。**」と**我慢する人**がいます。

あなたは、いわれたことに取り組んでいるかもしれませんが、誰の迷惑になっていないかもしれませんが、それだけのことです。別の見方をすれば、**自分自身が成長する機会を放棄している状況**なのです。我慢は、1つの美德ではありますが、我慢ばかりしているとストレスが溜まります。どこかで**ストレスを発散する場**があればいいのですが、我慢ができる人というのは、そうした場所をつくるのが苦手な人が多いように思います。もしそうであるなら、心の健康を損なうことになり、仮に適当に発散できたとしても**仲間からは都合のいい人**という扱いをされてしまうのではないのでしょうか。

このほかにも、様々なパターンがありますが、みなさんには、**仲間から頼りにされる人**になってほしいと思います。そして、こうした人は、**理不尽な場面に出会っても「やれることをやってみよう。」**と**挑戦する人**だと思います。

人には、それぞれの経験があり、それによって培われた技術や価値観を持っています。しかし、それが世の中のすべてではないのです。反発したり、我慢したりするのはではなく、「**これなら楽しい**」と思えることを探すのです。もしわからないことがあったら、「**どうしたらいいのか教えてください**」と素直に質問することです。心が重くなったら、**話しやすい人と話をする**のです。そうすれば、問題は解決できなくても心は軽くなりますし、「**悩んでいるのは自分だけじゃない**」ことに気づくことができます。

こうした取り組みを続けることで、苦しい場面でも肩の力を抜いて、自分らしく過ごす方法が見つかるはずです。



スクールカウンセリングのご案内

来月は次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ち少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 7月14日(火)

第2回 7月28日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合で、日程が変更になることもあります。あらかじめご了承ください。