

～カウンセラーだより～

令和3年 第7号

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子



こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。

前号で、人のところには4つの窓があるという考え方を紹介しました。

こころの窓のバランスを保ち、気持ちよく過ごすためには、話をきいて自分のことを理解してくれる人や、ときには言いにくいことも含めて指摘してくれる人の存在がとても大きいです。しかし、そういう人が身近にいないときもありますよね…というところで、前号は終わっていました。みなさんなら、そういうとき、どうしますか。

こころの中にモヤモヤがたまっているとき、こころが苦しいとき、こころが揺れるとき、迷うとき、その悩みを解くための「正解」がほしくなります。そんなとき、早く楽になりたいくて、魔法使いみたいに呪文一つで解決してくれる人はいないかな…、スーパーマンみたいに私を助けに来てくれる人がいたらいいな…と思います。それは、もしかすると、身近にいる家族や先生、友だちなのかもしれません。或いは、本やテレビ、ネット上の情報がヒントを与えてくれることもあります。でも、もう一人、一番身近で、一番自分のことをわかっている人のことを忘れてはいませんか！？

それは「自分」です。

前号の「盲点」の窓の説明のところにもあったように、自分には自分で気づきにくいところがあるのも事実ですが、自分だけが知っていること、自分にしかわからないこともたくさんあるはずですよ。

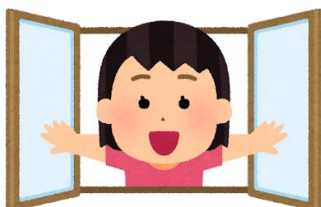
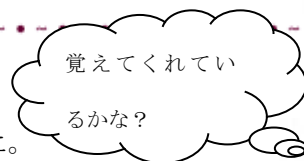
すぐには「正解」は見つからないかもしれませんが、焦らず、ゆっくりと、友だちの話をきいてあげるときと同じように、自分の話に耳を傾けてみると、自分が何を感じ、何を欲しているのか、何を見て、どう考えているのか…

ということが、少しずつわかってくるものです。

他の誰のものでもない自分自身の一度きりの人生を大切に生きるため、自分が自分のカウンセラーになって、きらっと光るヒントを次々に見つけていくのって素敵じゃないですか。

でも、実際のところ、どうしたらよいのでしょうか。お勧めの方法は「書く」ことです。書くことは、自分に向き合うのにとっても便利な方法です。書きたいときに、書きたいことを書き、後で読み直して、考え直したり、違うなと思ったこと、書き足したいなと思ったことを、また書いて…。そういうことを繰り返していると、どんどん言葉が湧いてきて、新しい気づきがたくさん生まれるはずですよ。自分だけのノートに書いていることは、他の誰かに評価されたり、否定されたり、あおられたりすることはありません。自分のペースで、ゆっくりじっくり自分に向き合うことができるはずですよ。

書き方は自由です。日記形式でもいいし、自分あての手紙として書くのもよいでしょう。思いつくままに箇条書きを連ねていくのもよいかもしれません。でも、もし、書きたいのだけれど、どう書き始め



ればいいのかわからない…という人は、下の点線の部分を切り取ってノートに貼って、書けるところから書いてみてください。書けないところがあっても OK です。書けないことがあることを知るのも発見の一つです。問題を解決することは、問題を消すことではなく、問題とのつきあい方を変えて、よりよいやり方、生き方を見つけることです。書くことがその力となるはずですよ。

ゆっくりいこうね！



★私の問題は、具体的に言うと…

★それは、1日のうちのどのくらいの時間に影響していますか。それはどのような場面ですか。

★その問題から解放されるのはどんな時ですか。その時、何をしていますか。

★その問題について、誰かに話をしましたか。それは誰ですか。

(もし誰かに話したならば)話をすることで気づいたこと、わかったことを書いてみましょう。

★その問題は自分にとって、どんな役に立ってきましたか。

★その問題をどのようにして解決したいと思いますか。

<発見したこと>