

教育相談だよ！

7号 発行責任者

大塚晴美

1年部 大塚 晴美

2年部 野村 先生

3年部 岩武 先生

後期も始まり、早くも10月が終わろうとしています。そして、一・二年生は**実力考査**が行われましたし、三年生は将来をかけた“受験”という、自分の将来をかけた**実力考査**が行われます。

真面目に、そして真剣に自分と向き合う時間は取れていますか？

そういう私は、というと、そんなにまじめに高校生時代を過ごしてはいなかったと思います（……忘れた忘れた……笑）が、今にして思うと、割とテストは好きでした。

そのときの自分の実力を思い知らされはしますが、それも自分自身の招いたこと……。後で考えたらできる問題もあり、真の実力がついていない自分に悔しい思いをしたり、次でがんばればいいと開き直ったり……。実力考査は長い時間拘束されてつらい思いもしましたが、ある時から、割と充実した時間になったことを思い出します。

本を読むのが好きでいろんなジャンルのものに手を出しましたが、国語の実力考査や模擬試験で初めて読む小説の多くは私の知らない作品でした。試験中にも関わらず、感情移入して読んでしまい、泣ける話もありました。頭に来る話には、試験後に機嫌が悪くなっていたりもして……。友人には心配と迷惑をかけたのではないかと反省します。

試験にかける思いは人それぞれかもしれませんが、試験を受ける意味、試験中に居眠りしてしまう時があれば、考えてみませんか？

心の格言

沈黙の時間に自分の為思索できる人は、

自分を変えるチャンスをつかめる人だ！

11月5週目 スクールカウンセラーは不在です。

今月は5週目の木曜日は、スクールカウンセラーの先生はお休みになります。まだまだ先の話になりますので、今、何かお話を聞いてもらいたい人は、カウンセリングの希望を伝えにきてください。また、大塚まで予約に来にくい人は、保健部の先生や担任の先生に希望の意志を伝えてもらってもかまいません。

スクールカウンセラー

11月の予定

11月1日 ・ 8日 ・ 15日

22日 ※29日はお休みです

時間帯 12:30～16:30

*なお、その他の日時

カウンセラーの先生在日でも

誰かに聞いてもらいたい

ことがある人は、

教育相談係の先生を

訪ねてください。

……もららん、私でもいいですよ～

自分への気づき

試合の前などに「自分に勝て！」という決まり文句がよく使われます。では、負けた方の自分はどうなるのか、というジョークを聞いたことがあります。また、「自分を見失うな」と言われることもよくあります。見失うのも、見失われるのも同じ自分です。見失う自分は見失われた自分とは別の自分なのではないでしょうか。

あまり考えると頭が混乱しそうですが、人は誰でも自分を客観的に眺める自分と眺められる自分とに分けて考えることができる能力を備えています。「私」が「私」のことが知ったり考えたりすることができるのは、人に心というものがあるからです。人類以外には、人類に最も近いチンパンジーでも心は持っていません。

さて、人には心があるのですから、それを自分のために使わない手はありません。いや、使わないと自分を見失ってしまうのです。忙しすぎたり、多くの問題を同時に抱えたりして、その処理に追われていると、自分自身の心が今どうなっているのかを冷静に見つめることができなくなります。身体なら全力疾走を続けて限界が来ると足は自然に止まってくれますが、心の方は気づかないままに無理を重ねてしまうものなのです。だから日頃から意識して自分の心の状態を見守り続けることが大切になってきます。

私がカウンセリングを学んで良かったと思っていることの一つは、**自分の心身の状態を意識する癖**ができたということです。

忙しかったり、思い悩んだりしている時にそうになっている自分を離れた立場から見ることができるようになりました。そして、このままではもっと落ち込んでゆきそうだとこの予想が立つようになりました。その時にはリラックスできることをします。

一枚の木の葉っぱをじっと眺めたり、小さな野の花に語りかけたりすると、自分のことにふっと目が向くようになります。そしたら頑張り過ぎたり他人のことばかりに気を遣い過ぎたりしている自分にそれを知らせてあげます。

※物事の根本原理を考える学問が哲学ですが、考える「私」と考えられる「私」の問題は心理学に属します。昔は哲学と心理学は分かれていませんでした。