

教育相談だより

別府翔育高等学校教育相談
第5号 2017, 10 発行

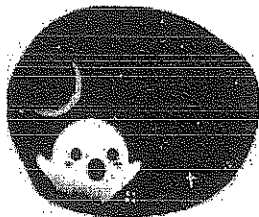
☆禁本番!

朝晩、思わず「寒っ!」という言葉が出る日が少しずつ増えてきている気がします。夏には寄りつかなかった猫が、やたらとすり寄って暖まろうとしていたり、おいしい食べ物があちこちで見られたりするのもこの時期ならではの風景です。…… というようなことを見たり、感じたりする余裕をあなたは持っていますか?

夏の疲れも、文化祭や体育大会の疲れも一区切り。勉学の秋。スポーツの秋。〇〇の秋!

「自分の思いを出す」ためにも、秋を満喫して下さい!

(→ *詳しくは、次の安達先生のお話で。。)



☆コミュニケーション

スクール・カウンセラー

安達 輝久

「話したいことを気兼ねなく話し、聞きたいことを遠慮なく聞く」、そんな会話を最近、あなたはしていますか?

自分の気持ちや感情を出し入れすることは心の健康にとって大切です。息の出し入れが身体に欠かせないように、「思い」の出し入れは心の健康を保つ上で大切なことです。息は止めるとすぐ苦しくなりますが、「思い」の出入りは止まっていることになかなか気づかないものです。しかし、徐々に心の健康に影響して寂しくなったり、不安になったり、自信がなくなったりしてきます。

シンガーソングライター熊木杏の『心のままに』という歌に「息をしているのはなぜ?」という一節があります。……なぜでしょうか?

ものごとの解決は、気づくことから始まります。苦しいとき、寂しいときに、自分がそのような気持ちになっていることに気づいたとしたら、それはもう解決に向かっていると言ってよいでしょう。

まずは、身近な人との会話から始めてみるとよいでしょう。何を話すかは問題ではありません。息と一緒に言葉を出せばよいのです。

自分の思いを出す方法は、人と話をするだけでありません。読書、音楽、スポーツ、自然等、いわゆる趣味と言われているものは何でも、自分と外界の間で気持ちを出し入れできるものです。そして、カウンセリングもその方法の一つです。

カウンセリングには「全ての人は、自分自身の中に、個人的にも満ち足りた、社会的にも建設的に、みずからの人生を導いていく能力を持っている。」という人に対する見方がその根底にあるからです。相談の中で、ゆっくり自分を見つめ考えることで、心をほぐしていくことができます。

さあー! 広い外界に目を転じてみましょう。

☆「ぼくを探しに」(著:S シレカス/訳:倉橋由美子)

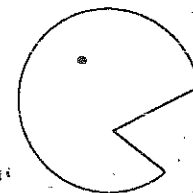
なにしろ ぼくの体は かけていて

あんまり 速くは ころがれない

それで 立ち止まっては

みみずと お話する

この花は いい香り ……



球体の「ぼく」には欠けた部分がある。その足りないかけらを探しに出かけるが、がたんごとん、うまく転がらない。でも、虫や花と遊べるし、穴ぼこにも落っこちる。やっとかけらを見つけ、まん丸に形が整うと、一直線に転がって、もう誰も遊べない。欠けている所に「ぼく」はあった。

(「折々のことば」 鷺田清一/朝日新聞 2017.2. 27)

絵本の一節ですが、興味を持った方は、是非一読を!

「自分探し」の「ぼく」のお話です。