

教育相談だより

別府青山・翔青高等学校

第3号 2016, 10発行

やっと「秋」！のはすが、急に寒くなったり、真夏に逆戻りのような暑さになったりで、体調が今イチ・・・という人がいませんか？

「しっかり食べて、ぐっすり眠る」・・・ちょっと調子が悪いな、と思っただけは休養です。3年生は「休んでられない！」という人も多いと思いますが、上手にリフレッシュして、次の行動ができるように、まず、自分の調子を整えるところから！

余力のある人は、周りのしんどい人の『井戸』に降りる人』になってあげてください。・・・『井戸』に降りる人』って??・・・は次の安達先生のお話に。

井戸は「高い」か「深い」か

安達輝久（スクール・カウンセラー）



これはある心療内科のお医者さんから聞いたお話です。

「うつ病」の診断を受けて何回か通院していたある男性が、自分の今の気持ちについて「毎日が高い井戸の底にいる気分です」と言ったそうです。その医師は「井戸は高いではなく、深いという言い方が普通だが…」と思いながら聞いていましたが、途中でふと「そうか、この人は井戸を上から覗いているのではなく、底から見上げているので『高い』と表現したのか」と気づいたそうです。その男性は、気分的に井戸の底にずっといるようなものだったからです。それからそのお医者さんは、自分も井戸の底に男性と一緒にいるつもりでお話を聴いたそうです。

カウンセリングの基本の一つに、相手のことを理解するためには相手の立場に立って話を聴くということがあります（これを「共感的理解」といいます）。自分も井戸の底にいるという気持ちで聴く事によって、相手の気持ちを理解することができますし、相手からも「この人は私の不安な気持ちをよく分かってくれている」という共感を得られます。

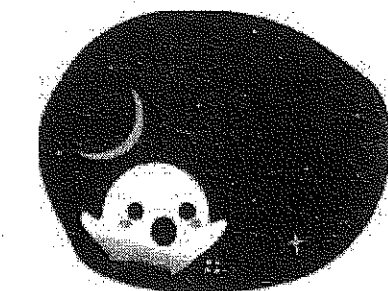
共感的理解の次に大切なことは、「寄り添う」ということです。井戸の底にいる人に対してできることは、壁の登り方を教えたり、手足を持って登らせたりすることではありません。登り方のアドバイスは、それができないで苦しん

でいる本人を責めていることになり、強制的に導くことは正しい方法であっても本人を尻込みさせることになります。ただ傍らにじっといて、本人の不安に付き合いながら「自分で登れそう」という自信が芽生えるのを待つことがよい方法です。そして壁の手掛かり・足がかりを自分で探し始めたらそっと励ましてあげればよいのです。どれが手掛かり・足がかりになるかは人それぞれであり、自分に合うものは本人が一番よく知っているからです。

何かで悩んでいる人は、それで悩んだことのない人に比べると比較にならない程そのことについて深く考えています。それを話したくないのは、周囲の人が自分の考えを押しつけるばかりで、本人の気持ちを聴こうとしないからです。あなたの方が井戸の底に降りていけばよいのです。

♪ 知ってる？

どれほど悠久の世紀が流れるのか
山が海となるには
どれほど人は生きねばならぬのか
ほんとに自由になれるために
どれほど首をかしげねばならぬのか
何も見ていないと言うために
その答えは 風に吹かれて
誰にもつかめない



(引地博信：訳)

……色々な訳し方がある詩です。ちょっと流行りのつかってみました。「その答えは」…… ボブ・ディラン Bob Dylan の「風に吹かれて」～Blow' In The Wind～です。一つの言葉でも受け取る人によって、解釈は様々。できれば、誤解を招かないような言葉を使っていきたいけれど、なかなか難しい！ただ、日頃の人間関係ができていれば、誤解は少なくなるようですよ。(´o´)

○「スクール・セクハラ相談特別週間」

10月31日(月)～11月4日(金) 9時～20時

の間、電話、メール、FAXによる相談を受けています。

・TEL：097-534-4366

・メール：no-sekudara@pref.oita.lg.jp

・FAX：097-506-1799