

教育相談だより

別府翔青高等学校教育相談
第6号 2017, 12 発行

☆「私は……です」

スクール・カウンセラー
安達 輝久

あなたは自分のことが好きですか、嫌いですか？

「さぁーどちらかな？」と考えた人は、その時「判断する自分」と「判断される自分」の二役をこなしていたこととなります。このように、人は誰でも物心がついて以来、自分自身を外から見る視点を持っています。外から自分を見て自分を知ることは大切なことです。

しかし、自分で自分を評価するとなると話は別です。他人からの評価は間違っていると否定できますが、自分からの評価は自分のことだから無意識のうちに本当だと思い込んでいるからです。そのために、根拠に客観性はないのに自分を悪いと評価すると落ち込んでしまいます。

カウンセリングの新しいアプローチ法の創始者であるロジャーズは「すべての人間は、自分自身のなかに、個人的にも満ち足りた、社会的にも建設的な方向に、自らの人生を導いていく能力を持っている」と述べています。自分が良いか悪いか、好きか嫌いかは自分で決めるものではありません。大切なことは本当の自分を知ることです。自分が自分をどのように思っているか、自分が今どんな気持ちでいるかを知ることです。能力を発揮するための出発点は自分を知ることです。

自分を知る一つの方法として「私は……です」という文章を20書いてみましょう。

1 私は… 2 私は… 3 私は… ……というように20書くのです。

ちゃんとした文章であれば、思いつくことは何でも結構です。ここに書かれたものがあなたを表しています。それでいいのです。

他に自分の気持ちを知る簡単な方法があります。独り言でよいので「私は」という主語をつけて言うことです。さみしい時は「私はさみしいと思っている」、腹が立っている時は「私は腹が立っていると感じている」という具合です。すると、不思議に今の自分に気づくことができ冷静になれます。

☆ふう休み ～ 冬休み ～

「冬休みですね」と書くつもりが、変換すると「ふう休み」！

「何!？」と一瞬思ったけれど、「y」が押せてなかったために起きただけのことでした。

でも、長い2学期が終わり「ふう～っ」と息をついている人も多いのでは？と思ったら（私もその一人です）、「これはこれで面白いからいいか～」となつて、そのまま続けることにしました。(^^)

2017年が終わろうとしています。今年あなたにとってどんな1年だったのでしょうか？楽しいことばかりではなかったと思います。辛いことや悲しいこともあったでしょう。ただ、気持ちの針が少しだけHAPPYの方に傾いているといいな、と思います。

辛いことや悲しかったことを繰り返し思い出し愚痴を言っていると、どんどんそのイメージにとらわれてしまうそうです。「イメージトレーニング」という練習方法を聞きますが、楽しかったことを繰り返し思い出す方が、心にも体にもいいみたいですよ。

「ふう～っ」と嫌なことを吐き出したら、楽しいこと、面白いこと、にっこりできることを思い浮かべましょう。そして、明るい気持ちで新年を迎えましょう。「笑う門には福来たる!!」

☆困ろう…

休み中にトラブルが起きたら、まずは家族や友人、クラス担任に、というのが1番ですが、とにかく信頼できる誰かに相談して下さい。

「知っている人は…」というような気持ちであれば、以下の相談窓口も利用できます。

- チャイルドラインおおいた
0120-99-7777 (16:00～21:00)
- 24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310 (24時間OK)
- 親と子の教育相談室
03-3234-5799 (月～土:10:00～16:00)
(水・木:17:00～21:00の夜間も有り)

