

■今日のことば

『自然を観察しなさい。そして自然の示してくれる道に従いなさい。

自然はたえず子どもたちを訓練しているのだ。あらゆる訓練によって自然は子どもの体質を鍛える』

～ 教育学者 ルソー『エミール』より ～

★心理学まめ知識 【自分と他人の区別】

中学生のみなさんは、自分と他人のことについて悩むことが多くありませんか？

Aさん

・みんなと同じ意見、一緒に行動をしないと不安……。
・みんなはどう思っているのかなあ。

Bさん

・私は、他の人になにをいわれても、こう思う。
・他の人と同じなんてイヤ！

Aさんのように、自分を他人に合わせようとする時はありませんか？

Bさんのように、自分を他人に合わせようとしない時はありませんか？

>>

Aさんのように、自分と他人の気持ちや考えがごちゃ混ぜになって、自分の気持ちがわからなくなったり、
Bさんのように、自分と他人の間に壁を作ったりしていることがありますか。

それは思春期のみなさんにとって当然の行動ですし、悩みに思う人もいます。ですが心配はいりません。
中学生から高校生、そして大人へと成長するにつれて、他人とのつきあいは、少しずつ上手になっていくものです。

自分と他人がごちゃ混ぜになりそうとき、あるいは、壁を作りそうとき、あなた自身の気持ちを、もう一度確かめてみましょう。そして、あなたの中の色々な気持ちや、あなたらしい考え方を大切にあげましょう。
そうすることで、あなたの気持ちや考え、そして「自分」というものが成長していきます。

●あなたはどのタイプ？ いや～な気持ちと、どうつきあっていますか？

イライラ、クヨクヨ、そんないや～な気持ちと、どうつきあっていますか？
次の中から、自分に一番近いものを選んで下さい。

答えは裏へ

A きっと自分が悪かったんだ……。次からは、自分の行動に気をつける。

C 友だちや家族に嫌だったことを聞いてもらう。どうしたらよいか、一緒に考えてもらう。

B 嫌な気持ちでいるのが嫌だからすぐに忘れる様にする。楽しい気持ちになれるよう、楽しいことをする。

D 気持ちを落ち着けるため、いやな気持ちになった、できごとを日記に書く。

●あなたはこのタイプ？ 【答え】

『Aタイプ』

あなたは、相手の気持ちを思いやる優しい心を持っています。
でも相手が傷ついているのは、あなたのせいとは限らないので、あまり自分を責めすぎないようにしましょう。

『Cタイプ』

あなたは、困った時に、友だちや家族に上手に助けを求める力を持っています。
これからも、困った時はまわりの人に助けを求めるようにしましょう。

『Bタイプ』

あなたは、自分の気持ちを楽しくする、気分転換の方法を見つけることができる人です。
あなたが感じた悲しい気持ちも、いかりの気持ちも大切にしましょう。

『Dタイプ』

あなたは、自分のいやな気持ちをはき出して、気持ちを整理できるよい方法を知っている人です。
でも、モヤモヤした気持ちが残っていて苦しいときは、少し勇気を出して信頼できる大人に話してみましょう。

参考文献：大河原美以 著『心が元気になる本』

■スクールカウンセラーより

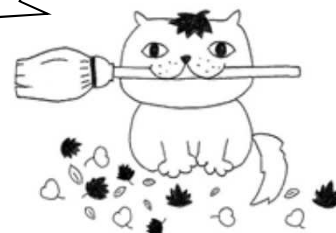
みなさんは、他の人がいる中で自分がひとりであることを想像したときにどう感じますか？
「友だちがいない」とか「ぼつんとして淋しい」などマイナスなイメージが浮かびますか？あるいは、一人でいる自分を周りはどう思うだろうという事も気になりますか。学校では集団の一員としてやっていける能力が問われる場面が多いし、友だちは多い方が良いという思い込み(?)もあるので、一人でいることに苦手意識を持って人もいます。ですが、一人でいることにも良い面があるのです。

イギリスの児童精神科医、ウニコットは「ひとりでいられる能力」を人の基本的な能力としています。一人でいる時間は自分自身をふり返り新しい自分を発見したり、反省したり、自分の深い所にある感情や考えに触れられるチャンスです。自分自身との対話により、人間性が深まり人生はさらに豊かになります。人に気を遣うことなく自分のためにゆったりと時間を使うことができれば休息にもなりますね。みなさんにとっては誰かといっしょにいること、みんなで足並みをそろえる状態が安心なのでしょう。けれども自分が本当に必要だと感じたときに人と違った意見を表明できるとか、一人で行動できるというのはとても意味のあることです。この場合の一人は決して恥ずかしいことでなく、自分を持っているということなので立派なことです。この社会で私たちは完全に一人になることはできません。必ず誰かとどこかでつながっています。誰かに支えられたり、誰かを支えていたりするものなのです。そのつながりを感じながら、一人でいることを必要以上に恐れずに一人をじっくり味わえるといいなと思います。

☆さわやか相談室・・・気分が落ち込んでいる時など気軽に立ち寄ってください。

1. 場所 : 1F保健室のとなり
2. 開室時間 : 月～金 10:00～16:30
3. スタッフ : さわやか相談員 大熊 照代
スクールカウンセラー 堀 恵美子 (火曜日)
スクールソーシャルワーカー 河崎 昭子 (月1回)

自然は偉大なり～
by: 寝子



☆保護者様へ☆ お電話でのご相談も承っております。お気軽にどうぞ

Tel.048-831-5054(直通)