



さわやか相談室だより

Vol. 7

さいたま市立常盤中学校さわやか相談室
相談室直通電話 048-831-5054

草木が芽吹き、いよいよ修了式を迎えます。この一年みなさんにとってどんな一年間でしたか？心も身体もぐんぐん成長したのではないのでしょうか。物事を深く考える力も付いたので悩みも増えたかもしれませんね。成長には痛みが伴うものですが、そんな時は、

Help!! と言ってみましょう

みなさんは Help という曲を知っていますか？これは 1965 年の世界的スーパースタービートルズの名曲です。とてもアップテンポなロックナンバーに聞こえますが、実は助けを求めている曲なのです。ビートルズが急速に成功を収めていた中で、加熱する人気に自己を見失いかげ、本当に心の底から誰かに助けを求めていたんだと、ビートルズのメンバーであるジョンレノンが語っています。



誰かに助けを求めることのできる力を【援助希求能力】と言います。悩みや困りごとに直面した時、一人で抱え込まずに、周囲の人や専門機関に『助けて』『話を聞いて』と伝え、サポートを求める能力です。

なぜこのスキルが必要か・・・

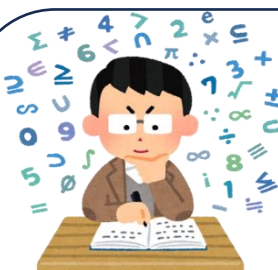
この力が低いと何でも一人で抱え込み、ストレスの増大や孤立につながります。

助けを求めたら・・・

そんなことで悩んでいるなんて思われたら恥ずかしい。。相談したら迷惑なのではないか。。どう思われるだろう。。我慢しないといけないんじゃないか。。などなど、特に中学生は考えがちかもしれませんね。しかし、悩みや困りごとと言うのは大人になっても尽きないものです。みなさんには今から人に話を聞いてもらうことや、相談する体験をして欲しいと思います。これらは使っていないと上手になれません。

適切に人に頼ることは、恥ずかしいことではなく、より豊かな人間関係を築き、困難を乗り越えるための大切なスキルなのです。

あなたが今、誰かに相談するとしたら、思い浮かべる人はいますか？家の人ですか？友だち、先輩、先生・・・？常盤中学校にも話を聞いてもらえる場所があることをぜひ知っておいて欲しいです。



世界的な大数学者である岡潔（おかきよし）さんは、数学は頭をするのではなく【情緒】でするものであると言われました。人の中心は情緒であると公言しました。岡潔さんの言われる情緒とは明瞭な定義がないものの、鈴虫の音色にも人生を感じる心や、野に咲く一輪のスミレを美しいと思う心、人の悲しみがわかる心など、人類が持ち得るもっとも崇高で神性に近い感受性だということです。

問題に対して、自分の心の中にあるものを心の目で見てやるのであり、勉強への思いやりを持てば、自ずと答えは導き出される。みなさんが考える【情緒】とは何でしょうか。慈悲の心、情け心、思いやりの気持ち、良心からの思いであるかもしれません。これからまだまだ学びは続きます。それらの思いを意識して問題に向き合ってみてください。

参考書籍 春宵十話 岡潔 角川文庫

今年度も大変お世話になりました。来年度もさわやか相談室ではみなさんの利用をお待ちしています。