

5 月

スクールカウンセラーだより

No. 60

新生野中学校スクールカウンセラー ^{やまと} 大和 誠一

新緑のにおいが満ちる季節となりました。本来なら新しい学年が始まり、新しいクラスにも慣れ、ひと^{だんらく}段落している頃なのですが、未曾^{みそ}有の感染症にほんろうされ、時間が止まったような感じになっています。

事態^{しゅうえん}の終焉が見えないことや長い休みの後では、やる気が出ないと感じる時があります。ところで、なぜ「やる気が出なくなる」なるのでしょうか。

「無気力は学習される」と言われています。自分の力で回避できない不快な経験を重ねると無気力になるそうです。逃げられない犬に電気ショックを与えた後、逃げられる手段がある時でも、もういいや、とばかり何もしていないそうです。



人間でも、いくら努力をしても報^{むく}われないことが重なると無力感が生まれ、やがて何に対しても無気力になるようです。ただ、人によって報^{むく}われないことを無力だとは思わない人もいますので必ずしもそうなるとは言えません。個人差があるということでしょう。

ところで、どんな^{ぎゃっきよう}逆境の中でも前向きに生きている人がいます。余命 3 ヶ月と言われた人でも最期^{さいご}の時まで活躍する人がいます。多くの人が生きがいをなくし悲嘆^{ひたん}にしてくれてしまうのにどうして頑張れるのでしょうか。どうしようもない不快を経験しているのになぜ無気力の状態にならないのでしょうか。

それに対しては「効力感^{こうりよくかん}」（自分の働きかけが周りに好ましい変化を及ぼすことができる）が育っているからだと言われています。この効力感も学習されるそうで、自分の力で何とかできた、とか自分は周りから認められているという経験の中で育つそうです。

赤ちゃんが微笑^{ほほえ}むのは新生児の特^{とく}徴^{ちよう}なのですが、その微笑^{ほほえみ}に対して微笑み返してくれることで赤ちゃんは喜びを感じています。自分のしたことで相手を喜ばすことができるという経験は、効力感の育成に大切なことだと考えられています。

何か手伝ってくれたとき、当たり前とは思わず「何々してもらって助かった」「良くできているな」と言ってもらえれば、子どもはうれしいと感じる。うれしい言葉は、子どもが自分をどのように見るか、という自己像を組み立てる材料になるのです。悪い材料で組み立てるより、良い材料で組み立てた方がいいですね。でも、それがうまくいかないのが現実・・・上手いいかないときは、カウンセリングも利用してください。

（裏面にカウンセリングの案内）

カウンセリングのご案内

○相談日時 基本的に毎週金曜日

5月15, 22, 29日(6月5日はありません)

午前10時～午後4時45分

相談時間は50分。回数は自由に決められます。

(日時は変更することがありますのでお問い合わせください)

○相談場所 中学校 カウンセリング室(西館3階)

○相談対象 児童・生徒および保護者

○申込方法 事前に教頭先生か担任の先生に申し込みます。

Tel 6757-1421

次回からは、カウンセラーと相談して決めます。

生徒のみなさんへ

長い休みで、ストレスがたまっていますか。たまった時は、次のことをしてみましょう。

・話すこと

話すことで、何がストレスとなって気分がふさいでいるのかが見えてきます。それが、見えてくるとひとまず安心できます。すると、ストレスが軽減していきます。カウンセラーに話すのは、そういった効果があるからです。家族でも友達でもいいのですが、聞き手は、批判しないで相づちを打ち、ひたすら聞くことができる人がいいです。



・笑うこと



笑うと副交感神経ふくこうかんしんけいが刺激されて血行促進や緊張をほぐすという効果があります。ストレスが多い人ほど副交感神経に強く働きリラックスできます。たとえ、作り笑いでも、無理して笑っても効果がでるのでOKです。

・泣くこと



なんと一番効果があるのは泣くことです。「ほたる蛍の墓はか」なんかのDVDを見て、わんわん泣くことです。

カウンセリングも効果ありますよ。