

2月

スクールカウンセラーだより

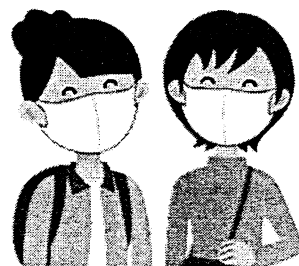
No.66

新生野中学校スクールカウンセラー 大和 誠一

暦の上ではもう春と言いますが、寒い日が続きますね。この寒さの後に、草木の芽生える春が来るというのは、厳しい寒さに耐えてこそ、明るい未来が開けるといふ暗示のようで何となく苦勞が報われるような気になります。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言の中、多くの人々が3密を控えマスク着用に協力することにより少しずつ収まってきました。

「自分は大丈夫」「インフルエンザより亡くなる人が少ない」と深刻な事態でもそれを異常事態と受け止めず、正常範囲の出来事だ(これを「正常性バイアス」といい、人の持つ偏見の一つと言われています)、と捉える人もいます。医療危機だと訴える医者やマスコミを「集団ヒステリー」という言葉で葬り去ろうとする人まで現れています。



なぜこのような考えに陥るかという、ふつうに日常生活を送っていると思わぬことがよく起こり、そしてそれを何とか解決してきたからです。予想外のことではいちいち大騒ぎしたり、過剰に反応していたら普段の生活が壊されてしまうので、大したことはないと思ってしまうからです。

しかし、この心理状態はとても危険で、火災報知機が鳴っても「誤作動か、いたずらだろう」と思い込んで大勢の人がなくなる火災がありました。地震の時も高台に逃げなかった人がいました。

体の調子が悪いのに「疲れからきている、休めば治る」とか「自分はガンにはならない」とかというのも「正常性バイアス」によるものです。

命に関わるような事態で判断を誤らないためには、これまでの経験にとらわれず、冷静な頭で合理的に対処法を考えることです。有名人が言っているからとか、SNSでも言っているとかで判断するのは、危険です。専門家の意見を聞き、自分の納得いく回答を見つけることです。

子どもの気になることも、「しばらく様子を見ましょう」も大切ですが、その間どんなことができるかを考えていくのも大切です。

教育相談、発達相談にスクールカウンセラーをご活用ください。

相談室の案内

日時：2月12、19、26日（5日はありません）

3月5日までです。（すべて金曜日）10時～16時45分

申込：担任の先生か教頭先生に予約を入れてください。

TEL 6757-1421

生徒のみなさんへ

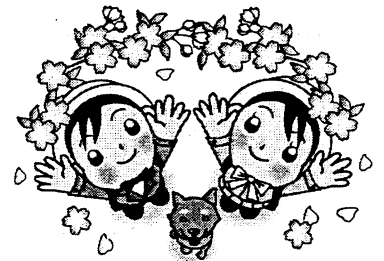
大変な一年が、過ぎ去ろうとしています。あっという間の1年だったと思います。
楽しんだ人、苦しんだ人、様々な体験をしたことでしょう。ごくろうさまでした。
残りわずか、がんばりましょう。

過ぎ去りし日々

生まれたときは、うえーん、うえーん泣き、おしっこもウンチももらし、
お乳を飲ませてもらい、お風呂に入れてもらい、着替えをさせてもらい、・・・
何もできなかったキミが、いつの間にか大きくなったものだ。

生まれたときはキミの名もキミの国もキミの性別も何もかも決まっていた。
キミは、自分で決めたことは何もなかった。

もともと決まっていたことにキミは、怒っていた。
もっといい頭が欲しい。
もっと美形であれば、
もっと金持ちであれば、
もっと・・・



しかし、キミはおしっこがしたくなったら、
一人でトイレに行き、用を足すことができる。
誰かに代わってもらうことはできない。キミにしかできない。
つまり、キミは自分のことは自分で決めなければならないことを学んでいる。

キミのほかには、キミなんて人間はどこにもいない。
キミは何が好きで、何をしていくのか。
キミがどんな人間になっていくのか、
今まで何もかも決まっていたモノが
実は、何一つ決められていなかったのだ。

そうしてキミは、キミについての全部のことを自分で決めなくてはならなくなってきた。
キミは、ほかの誰にも代わってもらえないキミになっていた。
好きだろうが、嫌いだろうが、キミという一人の人間にしかなれなかった。
そうと知った時、キミはもう子どもではなく、一人の大人になっていた。

(長田 弘著「深呼吸の必要」から引用)