

10月

スクールカウンセラーだより

No. 71

新生野中学校スクールカウンセラー 大和 誠一

朝夕涼しくなり、やっと秋の気配がする今日この頃です。

学年も残すところ半分足らずとなりました。2 年近く新型コロナに振り回され、話すことの制限が意外とストレスになっていると感じさせます。

ところで、私は、出かけるときによく妻から買い物や用事を頼まれます。ああ、分かったと^{こた}えて出かけるのですが最初と最後の 2 つぐらひは思い出せるのですが、後はなかなか思い出せません。出かけに聞いた時は覚えているのですが、時間がたつと忘れてしまうようです。なぜか不思議に思って調べて見ますと、人は聞いて覚えたと思っていても 30 秒もたつと忘れてしまうようです。長く覚えるには、何度も復唱したり、関連あることで（例えば、ニンジン、ジャガイモならば「カレーの材料」）覚えると長い時間覚えているそうです。短い間覚えている脳の働きと長い間覚えている脳の働きが違ふようです。

子どもに対しても、あれやって、これやって、と言いつけても、ほとんどできていないのは怠けてしな^いのではなく、忘れてしまうからなのでしょうね。

そのため、メモが大切な役目を果たします。百聞は一見にしかず、ということわざがあるぐらい、人は、聞くことよりも目で見る方がわかりやすいようです。

私たちは外からの情報のほとんどを見ることによって得ています。そのために脳の大部分が見ることの活動に使われているそうです。

また、人は見たことを重視しているとも言えます。腹話術をみても分かります。人形の口が動くから、そこから声が出ていると思い込み、まるで、人形がしゃべっているように感じなのでしょう。人形がなければ、腹話術は少しも面白くないでしょう。



この頃、視覚支援（言葉で説明するとともに、書いた字、絵やイラスト・写真などを使って説明する）という言葉をよく聞きます。見せることの大切さを言っているのでしょうね。

決まり切った習慣を変えるのが苦手な人もいますので、たとえば日々の予定が変わるときには、カレンダーに書き込むなど目で見て分かるようにした方がいいと思われます。言われただけでは、分かっているようで分かっていないからです。手帳がよく売れるのも、目で見て確認することが多いからでしょう。

カウンセリングのご案内

日時：毎週金曜日 午前 10 時～午後 4 時 45 分

場所：西館 3 階 カウンセリングルーム

申し込み：事前に教頭先生か担任あるいは直接スクールカウンセラー
まで予約してください。TEL 6757-1421

生徒のみなさんへ

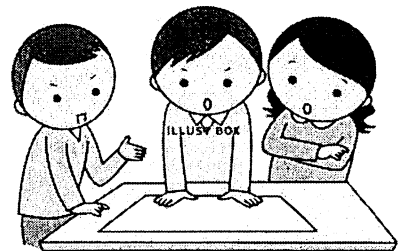
私たちは、周りの人が何気なく言った言葉に傷つくことがあります。

たとえば、A さんが私に向かって、「冷たい人だ」言ったとき、まるで私はやさしい心を持っていない人だと言われた気がして腹が立ってきます。人と話すことが苦手なので、一人で本を読んでいるだけなのにそんなふうに言われる筋合いはないと思います。

でも、ちょっと考えてみると、A さんが言ったことは自分の感じたことを正直に言っただけで、相手の心を傷つけようとして言ったのではないかもしれません。むしろ、自分の方が「人は、相手にイヤなことを言うべきではない。」「相手の気に入る言葉を言うべきである。」と固く思い込んでいるのではないのでしょうか。まるで、自分の考えこそが正しいと思っているみたいに・・・



私たちは、ほかの人の感情や行動を強制することはできません。その代わり、他の人の言葉で傷ついたり、不幸になったりする必要もないのです。「そんなこと言っても『ウザイ』『死ね』なんか言われたら傷つくじゃないですか。」そんな時は、自分の言ったことで人を傷つけることがある、ということを知らない人がいるんだと呆れることです。あるいは黙らせてしまえばいいのです。「そういう言葉は言葉の暴力に当たるからやめた方がいいよ。」というだけでいいです。言葉の暴力は「いじめ」ですからやめなければいけないのです。



「他人は変えられないけれど自分は変えることができる。自分が変われば、人も変わる。」

いろんな方法がありますので、興味のある人は、カウンセリングルームへ来てください。