

スクールカウンセラーだより

No. 72

新生野中学校スクールカウンセラー 大和 誠一

霜月となり、朝夕寒さが身にしむ頃となりました。秋の深まりを楽しめる一方、体の調子を崩しやすい時期でもあります。健康には気をつけたいものです。

健康を崩すといえば、ストレスがあります。

生活していくうえでストレスになるものは、かならずあります。たとえば、人間関係そのものがそもそもストレスを生み出すものです。

ストレスの元になるものとして次のようなものがあげられます。

- ・人間関係：家族、学校、職場、地域の人々
- ・役割の負担：たとえば親の役割として、子供をどう教育したらいいのかという育児不安、子どもの役割として成績や進学問題の悩み、上司の役割として職場の人間関係や生産・成績の悩み、など
- ・欲求を邪魔された時：したいのに出来ないという状態やしたいことをすると別の問題が起こる状況である時
- ・環境問題：騒音、異臭、振動などの問題

これらに対して積極的に対処し、乗り越えてやる、という気持ちを起こすプラスのストレスもあるのですが、ふつうは、それらを不愉快だ、ツライと感じる時を「ストレス」と呼んでいます。そこで、ストレスを解消するには、次の 2 つがあります。

ストレスの元をなくす、あるいは乗り越える。

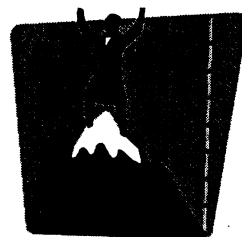
ストレスと感じているものをどうすればよいか、と考えるときにエネルギーが生まれて活動的になります。乗り越えたときの達成感が、生活の中でチャレンジしようという精神を生みだします。

ストレスを感じさせない方法をとる

友達としゃべる、好きな音楽を聴く、カラオケを歌う、スポーツで汗を流す、リラクセーションをおこなう、などをしてストレスの元をやわらげやり過ごします。

どちらにしても、個人での対処ではうまくいかないときがあります。そんな時には、相談して解決方法を探ります。

教育におけるストレスは、ぜひカウンセリングを利用してみてください。



日 時：毎週金曜日 11月5, 12, 19, 26日、
12月3, 10, 17日 1月は14日から

午前10時～午後4時45分

申し込み：事前に教頭先生か担任の先生に申し込んで下さい

TEL 6757-1421

生徒のみなさんへ

「過去は変えられないか？」

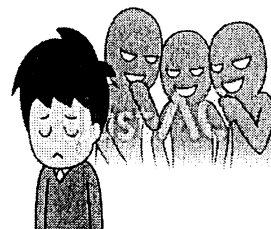
昔、いやなことがあって、今でもそのことを思い出すと自分のことが嫌いになるし、そのたびに「どうせやってもムダ・・・」と思う、と話す人に私はよく「過去は変えられないが、未来は変えられる。変えられない過去のことを悩んでも仕方がないから、未来に夢を^{かな}叶えるためのやり方を今から探ろう。」と言ってきました。

ところが、「過去は、変えられるよ!」と^{うった}訴える人に出会ったのです。

確かに起こった出来事の事実は変えられないけれど、とらえ方や考え方は変えられるということです。

その人は、小さいころにいじめにあって、それも一番の友達だと思っていた子に裏切られ、人間なんて誰も信じられないと思っていたそうです。友達なんていらないし、どうせみんな友達のふりして付き合っているだけで、いざとなれば裏切ると考えていたようです。

それが、いじめられている子を見た時にいじめっ子に「やめろよ。嫌がっているじゃないか。」と止めた時に「ありがとう。」と言われたそうです。その時思ったことが、次のことです。「小さい頃いじめられたのは、いじめられるツラサを知るためであり、将来弱い立場の人を手助けするためだった。」



自分にとってマイナスの出来事もプラスに考えることによって過去が変わったのです。

発明王エジソンは、何度も失敗して電球や映画などの発明をしました。そして、「失敗などない。成功でない1つの方法が分かっただけだ」という言葉を残しました。

マイナスの過去で困っている人は、プラスに変える方法をカウンセラーと一緒に考えましょう!

