

1 月

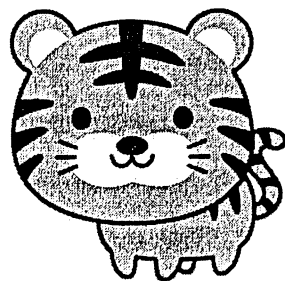
スクール・カウンセラーだより

No.73

新生野中学校スクールカウンセラー 大和 誠一

新しい年が始まりました。新型コロナのオミクロン株で第6波がやってくるというのではないかと、緊張の年明けとなりました。みなさんは、どんな気持ちで新年を迎えられたことでしょう。

さて、今年はとら年。この「とら」の漢字は、十二支では「寅」であり、その字は、両手で矢すじをまっすぐに伸ばす、という意味を持ち、芽が種子から伸びだす状態を表しています。中国伝来の十二支は、もともと植物が循環する様子を表しており、子年に新しい命が種の中で芽生えはじめ、^{うし}丑年には種の中で育つがまだ伸びることができない状態を表しているそうです。寅年は、根や茎が伸び始める状態だとされています。



発芽して双葉が現れ、陽にあたりながら健やかに育ってほしいものです。冷たい風や雪に見舞われて大変な時期もあることでしょう。それでも、耐えて育っていく力というのは素晴らしいですね。

ところで、逆境に見舞われたとき、それに耐える力を持っている人というのはどんな人でしょう。次の3つの感覚を持っていると言われています。

1. 自分の置かれている状況を理解でき、次にすることの計画が浮かんでくるという感覚がある。
2. 周りの支援や自分の考えで何とかやっていけるという感覚がある。
3. 自分に起こったことは、どんなつまらないことでもすべて意味があるという感覚がある。

このような感覚を持つことは難しいのではないかと、思ってしまいます。しかし、感覚はいつでも育てられるものですから、今からでも自分の中にある感覚を少しずつ磨いてみてはどうでしょうか。まずは物事を楽観的に捉えることから出発します。

また、この感覚を育てるのにカウンセリングの活用も1つの方法です。

ぜひ、ご利用ください。

相談のご案内

日時：毎週金曜日 1月14、21、28日 2月18、25日。(2月4、11日はありません。)
3月4日が本年度最終です。

時間：午前10時～午後4時45分

申し込み：事前に教頭先生、担任の先生、あるいは直接スクールカウンセラーに予約を入れてください。

TEL 6757-1421

生徒のみなさんへ

新しい年を迎えました。今年は、寅年。勇敢に突き進む年です。

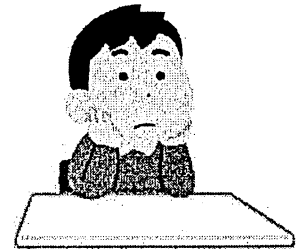
私たちは、社会で生きているといろんなストレスに悩まされます。人間関係をはじめとして自分の立場（年齢とか性別とか中学生であるとか）や、さらに環境問題（騒音、異臭、振動など）もストレスになりえます。



小さいことは気にしないという人もいれば、気にしないでおこうと思っても気になってしまう人もいます。

人は、イヤなことほどよく覚えています。イヤなことは恐怖の感覚ですから、イヤなことがあったら逃げる、避けるという反応をとります。そのためイヤなことを覚えておいて次に起こった時に素早く逃げたり、避けたりする用意をするために記憶しているのです。だから、逃げたり、避けたりするのは当たり前の行動なのです。それを、弱い人間とか情けないとか思うのはまちがいです。大人はよく「そんなことで世の中は渡っていけない」と怒りますが、無理をすると病気になってしまいます。だから、逃げたり、避けたりしてもいいのです。

大人だって、音楽を聴いたり、映画を見たり、おいしいものを食べたりしてストレスを発散しています。



しかし、逃げたり避けたりばかりしていると生活に支障が出てくることもあります。そこで、それ以外の方法を考え出して生活を楽にしていけることも試してみてください。

たとえば、イヤなことをする人からにげないで、正当な抗議して止めさせる。

勉強はおもしろくないからしない、のではなくて、おもしろい勉強を見つける。など

「A が起こった時 B をする」から「A が起こった時、C をするとよりうまくいく」に行動変換することができないかと考えてみることです。

「A が起こった時、C または D または E をする」とレパートリーを広げていってください。そうすることで生活も楽しくなります。当然、周りの大人の力を借りていろんな方法を探ることも必要です。

上手いかわからないときは、ぜひカウンセリングルームを訪れてください。