

1 月

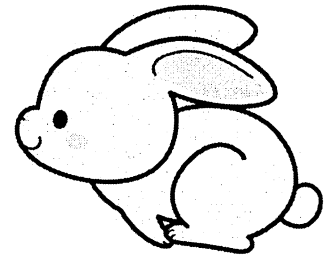
スクール・カウンセラーだより

No.80

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。新型コロナとロシア—ウクライナ戦争がどのように展開するかと、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、今年はいさぎ年。この「うさぎ」の漢字は、十二支では「卯」であり、左右に開かれた門の形から出来たと言われており、閉じていた門が開き「とび出る」という意味があるとされています。また、「祭りごと」の際に生贄^{いけにえ}として捧げ^{ささ}る肉を2つに裂いた形から出来たとされ「分ける（区切る）」という意味を持つという説もあります。



このように「とび出る」や「分ける」という意味から、卯年は「飛躍する年」や時代の区切り「契機になる年と」言われたりします。

ところで、人が飛躍するきっかけが不安やプレッシャーなどのストレスにあると聞いたことがありますか。ストレスは、体調を崩したり心身の病気を引き起こしたりすると考えがちですがそうでないという研究結果がたくさん出ています。例えば、テスト前や試合前によく「落ち着いて、平常心で」と言われますが、「落ち着いてやろう」としたグループと「不安でもいいから」とストレスを受け入れたグループと比較した結果、ストレスを受け入れたグループの方が成績が良かったそうです。その理由として考えられたのが、人はストレスに出会うとコルチゾールとアドレナリンのホルモンが放出され、脳と筋肉が効率よく動くからだそうです。

では、どうしてストレスは害だと言われているのでしょうか。それは、本能です。イヤなことがあったら2度目は逃げるように脳に記憶されるからです。逃げられないときに心身に不調をきたすわけです。でも、人は誰でも同じ反応をするわけではありません。

そこでストレスを乗り越えた人に、ストレスをどのように感じているかを調べてみると「ワクワクする」「チャレンジしてみたい」と答えたそうです。したことが褒め^ほめられたり、失敗は責められなかった体験があったのでしょうね。

不安やプレッシャーがあっても、それをエネルギーにして飛躍の年にしたいものです。

カ ウ ン セ リ ン グ の ご 案 内

日 時： 毎週金曜日 1月13、20、27日 2月3、10（この日は1時まで）、17、24日

3月3日が本年度最終です。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

^{あたら}新しい年が明け、^{いっしん}気持ちも一新したいものです。今年はどんな年にしようと思いましたが。

ところで、私たちは、^{まわ}周りの^{ひょうか}評価に^{こた}応えるために一種のストレスを^{かか}抱えています。

「勉強ができること」「何かするときは頑張ること」「人より^{すぐ}優れていること」「明るく元気なこと」「^{すなお}素直で^{かわい}可愛いこと」など。

フランスの社会学者コフートという人は、それらを「視線」と呼び、多くの人の悩みを生み出していると言いました。

「視線」に打ち勝つにはどうしたらいいのでしょうか。

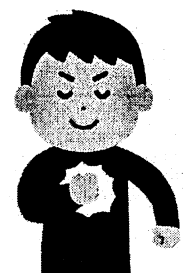
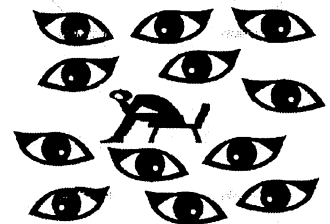
こんな詩があります。

^{どくりつせんげん}
「独立宣言」

ボクは、まわりの子を見ないし
まわりの子は、ボクを見ない
ボクは、まわりの子と話さないし
まわりの子は、ボクと話さない
そこには、ただ、空気があるだけ

ボクが、まわりの子を見ると
まわりの子は、ボクを見る
ボクが、まわりの子に話しかけると
まわりの子は、ボクに話しかける
そこに、会話が生まれる

一人になりたいときは、まわりを見ない、話さない
仲間が欲しいときは、見る、話す
ボクは、ボク
それでいい



カウンセリングに興味のある人は、昼の休み時間「カウンセリングルーム」に来てみて下さい。（1 時からの予約がある時は、入室できません）