

スクールカウンセラー便り 6・7月号

田場 千鶴 (たばちづる)

『バウンダリー』

どうしてうれしい気持ちになるの？ どうしてけんかしちゃうの？
緊張するとドキドキするのはなぜ？ どうしたら友だちと仲良くなれるの？

心の不思議を考える学問を“心理学“と言います。心理学を学ぶと…人の気持ちや、自分の本当の気持ちに気づきやすくなったり、困っている人を助けるヒントを見つけやすくなったりします。今年度はこの「スクールカウンセラー便り」でみなさんと「心の探検」に出かけようと思います。

さて皆さんは「バウンダリー」という言葉を聞いたことがありますか？
バウンダリーとは、自分と他者を区別する「目に見えない心の境界線」の事です。

例えば

- LINE の返信をすぐしないと悪い気がする…
- みんなに合わせないと仲間外れになりそう…
- 断りたいけど、空気がこわい…



こんな気持ちになったことはありませんか？

こんな風を感じるあなたはきっと、人との関係をととても大切に考えているのだと思います。けれど自分の本当の気持ちに蓋をして我慢していたら、いつか苦しくなってしまいます。そして一番厄介なのは、苦しくなるまで自分の本当の気持ちに気づかない事です。

相手の気持ちや考えを尊重することは大事だけれど、自分の気持ちに正直になるのはそれ以上に大切なことだと私は考えています。さて一緒に「自分も相手も安心できる人間関係の境界線」を考えてみませんか？大切なのは、おたがいが安心出来るちょうどいい距離を見つけることです。

開室日

6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					26	27	28	29	30	31	

開室時間:9:30~16:15

予約窓口: 東住吉中学校

担任もしくは教育相談担当

○小野教頭

☎06-6719-4488

“ルール”

中学高校の頃私は髪型を、“三つ編みのおさげ”か“ポニーテール”にしていました。当時私の通っていた高校では、制服、カバン、靴が学校指定で、髪をくくるゴムは「黒」と決められていました。ある日高校指定の靴に穴が開き、普通の運動靴で登校したのですが、校門で生徒指導の先生に呼び止められ、その時髪を束ねていたゴムの色がこげ茶色だった事も指摘され学校に入ることを許されませんでした。私は、アルバイト代で靴を買うつもりであることを告げたのですが、「そのくらい親に言ってすぐ買ってもらいなさい」と言われました。家庭が裕福ではなく、親には言えないし言いたくもない事など説明したのですが、らちがあかず「担任を呼んでください」と私。その後連絡を受けた担任が駆けつけてくださり、やっと校内に入ることができたのでした。

物心ついた頃から感じていたのですが、学校には、髪を束ねるゴムの色がなぜ黒一択なのかなどをはじめとする、私には理解できないルールがあるものだと思います。

ルールと言えばもう一つ不思議に感じた思い出エピソードがあります。これも随分昔の話になりますが、心理職に転向する以前私はある中学校で、教壇に立っていました。その学校はとても穏やかな規律正しい学校でした。とある5月の真夏日（教室にはクーラーが無い時代）、私はノースリーブに近い半袖のワンピースを着ていたのですが、衣替えは6月1日と決まっていたので、真っ黒の詰襟姿の男子もセーラー服の女子も汗だくで、真っ赤な顔をして座っていたのです。「みんな上着を脱いでいいですよ。」と声をかけるも「叱られます！」との反応。子ども達には夏でも寒ければ何か羽織ればいいし、冬でも暑ければ脱げばいい、私の授業では、自分で考えて体温調整をしてほしい事を伝えました。

多くの国で教育において「自分の頭で考える力」を重視する流れが強くなってきています。特に最近では「情報をうのみにしない」や「正解を覚えるだけでなく「なぜ」を考える」ことが大切にされています。日本でも「主体的・対話的で深い学び」を大切にしているはずですが。

「校則が多いほど、子どもが自分で考えられなくなる」「外から管理され続けると主体性が育ちにくい」というテーマは近年、教育学・心理学や社会学でかなり論議されているものです。

ルールを守るという事はルールから守られているという事を十分承知の上で、「ルールと監視により人は“従順化”されていく」「人は管理されると、自分で考える不安から逃げやすい」という有名理論も頭のどこかにおいておかなければいけないと感じています。