

こころころころ

2024, 11, 5 (火)
鳴門中学校 スクールカウンセラー通信

こころの見張り番

毎日生活していると、嫌なことがあって落ち込んだり、友だちとの関わりでストレスを抱え込んだり、自分でも何が不安なのかわからないような不安に襲われたりすることがあります。

しかし、私たちはそういった落ち込みやストレスや不安などに対応する力を持っています。

対応することができないと思われている人は、それらの力をうまく引き出せていなかったり、こころの奥に隠れているそれらの力を見つけることができていなかったり、引き出してもそれらの力をうまく活用できていないのに違いありません。

それらの力とは、困難な状況から抜け出す力、今を楽しむ力、人を元気にする力、人とつながる力、楽しい時間を過ごす力、リラックスする力などです。

私たちは、『自分を変えたい』と思うことがあります。自分を変えることはとても大切です。でも、変えるということは、今の自分を否定することでもあります。神様?から与えられた性格と、親や友だちや環境等から学んだ影響で、今の自分があります。だから、自分を否定する必要はありません。否定しても何も変わりませんし、否定すれば自分がつらくなります。自分を変えたい(古い自分の殻を破りたい)という思いは、自分を前向きに成長させようと頑張っている自分です。だから、自分を変えたいと考える自分は素晴らしいのです。



ポジティブ思考(プラス思考)という言葉は、心地よい響きで聞こえます。しかし、ポジティブ思考だけで前に進むと、ものごとの機微(繊細な感情、心の動き)に気づかず、見逃してしまう可能性があります。

マイナス思考からは、失敗や不安や気分の落ち込みの原因を探求し、そのプロセス(過程)をゆっくり振り返ることで、なだらかな上り坂の先のゴールを見つけることができます。不安の原因が準備不足だったことに気づけば、これからは準備をしっかりとしておくことで、『今度は大丈夫』と思えるようになることもあります。

私たちのこころの中には、自信や不安、喜びや悲しみ、信頼や嫌悪、驚きや期待というように、様々な気持ちが詰まっています。様々な気持ちの一つひとつを探っていくと、そのいずれにも大きな意味や、大切なヒントや手掛かりがあることに気づくことができます。自分のこころの中にある気持ちの一つだけに絞らなければ、モノの見方や考え方や行動の選択肢が広がっていくこともあります。

不安という気持ちがあると、準備や下調べを念入りにすることができます。自信に満ち溢れていると、何とかなるだろうと思い、綿密な準備をせずにいきなり本番をむかえ、思いがけないところで失敗してしまうことになりかねません。不安は『こころの見張り番』のような役割です。不安な気持ちを紙に書きだしてみると、どんなリスクが予想されるのか、どんな対処方法があるのか、誰かの助けを借りたほうがいいのか、具体的に頭に浮かんできて、考えがまとまり、前に進むことができるのではないのでしょうか。

引用・参考図書 大野裕 「こころのエクササイズ」 講談社

11月来校予定

8日(金)・15日(金)・29日(金) 10:00~16:00