



カウンセラー通信 No.7

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 林 正道

○今年度も残りわずか

年が明けて早いもので2か月が過ぎようとしています。3年生は進学や進路、1・2年生は来年度に向けて総仕上げの時期に入ってきたのではないのでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、寒さに負けないよう健康に気をつけながら、この1年の自分自身の頑張りを認めつつ、しっかりと過ごしていきましょう♪

・自分のふり返し：短所を長所に変換する「リフレーミング」

皆さんは自分の特徴を思い浮かべた場合、どんな言葉で表しますか？「背が高い」「足が速い」「頭がいい」「カッコいい」「誰とでもすぐに仲良くなれる」といったポジティブなものもあれば、「字を書くのが遅い」「騒がしいのが苦手」「すぐに気が散ってしまう」などのネガティブなものしか思い浮かばない……という人もいるかもしれません。では、こう考えてみるとどうでしょう!!

「字を書くのが遅い」⇒『いつも丁寧に字を書こうとしている』

「騒がしいのが苦手」⇒『静かな環境なら落ち着いて物事に取り組める』

「すぐに気が散ってしまう」⇒『様々なものに興味がある』

「優柔不断である」⇒『いろいろな観点を考慮して物事を深く考えられる』

「意思が弱い」⇒『柔軟性が高く、その場の状況に応じて対応できる』

※ものごとは色々な角度から見ることで、違った姿を見せてくれます。一方からだけ見て「こんなことじゃダメだ!」と思い込んでしまうと、せっかくの良い面に「光」が当たらなくなってしまいます。自分をいい言葉で表現することは自信になり、より良い自分を引き出していくことにつながっていきますよ♪このような物事の捉え方を「リフレーミング」と言います。リフレーミングの例として、よく挙げられるのが「コップに半分の水を“もう半分しかない”と捉えるか、それとも“まだ半分ある”と捉えるか」という話です。状況が変えられない場合にこそ、物事が持っている内容の意味を変えていけると、新しい道筋や選択肢があることに気づくことができます。人それぞれの価値観や思考・感じ方という枠組み（フレーム）を取り換えて、別の視点から見るようにしていくことが、リフレーミングを応用した「ふり返し」のヒントになります。

・何も咲かない寒い日は下へ下へと根を伸ばせ やがて大きな花が咲く

令和3年の一番の関心事といえば、何と言っても「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」ではないかと思われれます。暦の上では、いよいよ開幕まで150日を切り、開催方法を含めて今後の動向が本当に気になるところです。

ここで皆さんに紹介したいのが、上記の「何も咲かない寒い日は下へ下へと根を伸ばせ やがて大きな花が咲く」という言葉です。これは、日本女子陸上界で初めてオリンピック（2000年シドニー大会：女子マラソン）の金メダルをとった高橋尚子さんが、高校時代の陸上部の恩師から送られた言葉になります。

高橋さんは、結果が出ないときも走り続けました。高橋さんの練習量はマラソン選手の中でも群を抜いていることで有名でした。そして、シドニーオリンピック。真夏のフルマラソンは最も過酷な競技ともいわれますが、高橋さんはレース前に「あとたった42.195km」と言ったそうです。そしてレース後には「短く、楽しい42.195kmでした！」と素敵な笑顔を見せてくれました。それだけにとどまらず、シドニーオリンピックの翌年にはベルリンマラソンで当時の世界記録をも塗り替えました。

高橋さんの高校時代までさかのぼると、全国都道府県対抗女子駅伝の県代表に選ばれるのがやっとの選手で、全国大会の本番では9人に抜かれ、区間順位は全国で下から3番目の45位でした。そんな高橋さんの原動力になったのが、恩師から送られたこの言葉でした。高橋さんのマラソン人生を振り返ってみてもわかるように、最初から花が咲くことも、花が絶えず咲き続けることも難しいことです。高橋さんは結果の出ない時でも「今、頑張っていることは決して無駄なんかじゃない。いつか花開く」と信じて、努力をし続けたそうです。

皆さんの中にも、いいことがなく、花が咲かない時期を迎えていると感じている人もいますかと思えます。今はコロナウイルスの関係で焦ったり諦めたりしがちですが、苦しいときに踏ん張るからこそ、根が伸びます。根を伸ばすことを諦めなければ、やがて芽が出て、大きな花を咲かせることなのでしょう。こんな時期だからこそ、目の前のやるべきことに対して、精一杯集中して取り組んでほしいと願っております。

けれども、どうか苦しい時や困った時には、遠慮せずに誰かに相談してみてください。相談することは、決して卑怯なことでも弱いことでもないのです。どうすればいいのかを一緒に考えてもらうことに他ならないのですから…。

皆さんの新年度が明るい日差しと希望にあふれたものとなることを祈りつつ、この辺りで筆を置きたいと思えます。一年間のご愛読ありがとうございました。



・ためこまずに相談しよう

1人で何とかしようと思わず、学校の先生やカウンセラーに相談してみてください。話すことで楽になったり良い方法が見つけれられたりするかもしれません。

◎カウンセラーの来校日：2月26日（金）、3月5日（金）、3月12日（金）、3月19日（金）など

◎相談の申し込みは、担任の先生もしくはSCMの水井先生までお願いします。保護者の相談も受け付けております。まずは学校までお電話ください。

学校TEL 028(622)6542

※相談の開始時刻は9:30～15:30の間で予定しています。