

カウンセリングルーム通信



令和2年11月号
ライフカウンセラー 千葉

生徒の皆さんへ



◆11月です

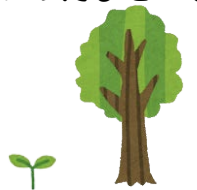
今年も残すところあと僅か、そんな思いも浮かんでくる時期となりました。寒さが厳しくなり、朝起きるのが一層つらくなってきたのは私だけでしょうか。心身の健康を保つために、食事や睡眠をしっかりととり、暖かい服装をこころがけていきましょう。

◆カウンセラーからの言葉

① 日々成長していますよ

先生たちから日々色々なことを教えてもらい新しいことを学び、同級生や先輩、後輩たちと言葉を交わし、部活に取り組み、好きなことをして過ごし、家族と関わり…。そういったひとつひとつを通して、色々なことを感じ考える。悩み苦しむこともあるでしょう。

しかし、それら全てが、皆さんの人間性を成長させてくれています。一年前、それよりもっと前の自分と比べてみると、今の自分はどう感じられますか？



② コミュニケーションに悩む人へ

「コミュニケーションがうまくなくて友達とうまく話せない」、「何を言ったらいいのかわからないし苦手だ」と悩む人もいないではないでしょうか。コミュニケーションを苦手とする人の特徴として、自分から『何か話さなきゃいけない』と思う人が多いものです。

私からワンポイントアドバイスです。話そうとする前に、まずは『きくこと』からはじめてみましょう。急いでなにか話そうとしなくて大丈夫です。よく人の話を聞いてみると、実は頭の中で、自然とあれこれ考えが浮かんでいたり、「面白いかも」「なんだそれは」「それはどういうことだろう」など自然と気持ちが動いたりしていることに気がつくはずですよ。こういった自分の考えやこころの動きに気がつけたならば、あとは言葉にして伝えてみるだけです。

そんなに簡単なら苦労しないよ！と思う人もいるかもしれませんが、確かにその通りです。ですが、実はスポーツや勉強と同じで、コツコツ学んで練習すれば上手くなっていくものです。今回お伝えしたことは初級編、コミュニケーション力を高める第一歩です。コミュニケーション力の向上に興味のある人がいましたら、ぜひカウンセリングルームへいらしてください。

保護者の皆様へ

① 思春期・青年期の子どもたち

人は、中学生くらいから思春期・青年期と呼ばれる時期に入るとされています。この時期は身体の変化・成長が著しく、こころへの影響も非常に大きい時期です。自身のことだけでなく、進路選択や受験への挑戦といったことでも忙しい時期です。その選択には責任という言葉が伴い、挑戦には未知というものが付きまとうことから、誰しにも不安をもたらすものと思われまます。この時期に、子どもたちが陥りがちなことは、《勉強ができる・できない》が自身の価値判断基準になってしまうということです。人間にはひとりひとりその人にしかない魅力というものがあります。保護者の方には、ぜひ、学校では評価に入らない子どもたちのよいところの評価をお願いしたいと思っています。

② こころにも、優しい褒め言葉・率直で誠実な評価による栄養を

作家・教師であり、その他でも広く活躍した、アメリカのデール・カーネギーは、「我々は、子どもや友人や使用人の肉体には栄養を与えるが、彼らの自己評価には、めったに栄養を与えない。牛肉やじゃがいもを与えて体力をつけてはやるが、優しい褒め言葉を与えることは忘れている。優しい褒め言葉は、夜明けの星の奏でる音楽のように、いつまでも記憶に残り、心の糧になるものだ」と述べています。

この言葉は、人間には自己の重要感を求める欲求があり、その欲求を満たすために他人から評価を受けたいという強い望みがあるのである、という文脈の中で述べられている言葉です。優しい褒め言葉や率直で誠実な評価を与え、相手に重要感を与えることは、結果的にその人を動かすことになる、ともカーネギーは述べています。

ありきたりなこと、お世辞、ご機嫌取りかと思われる方もいるかもしれません。もちろん、そういったことを狙って与える褒め言葉や評価は効果があまりありません。ではポイントはなにか。それは【真実】であるということです。【真実】は、自分のことを考えるのをやめ、相手の長所を考えてみることで見えてくるであろう、とのことです。

✓ こんなときには

お子さんの体調が悪いときや、保護者の方々自身が、不安やストレスでどうしようもなくなってしまった場合は、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は、047-335-3431となっております。一旦事務室に繋がりますので、カウンセラーご希望の場合は、そのようにお伝え下さい。ご予約制とさせていただきますので、日程調整をさせていただくことになります。

こちらの表が、11月のカウンセラーの出勤日となっております。

月、火、水曜日は千葉(男性)が勤務しており、木曜日は倉田(女性)が勤務しています。どちらも臨床心理士・公認心理師の資格を有しております。ご気軽にご連絡下さい。

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