

相談室だより

Vol. 2

2015. 7. 21

発行：保健部 教育相談

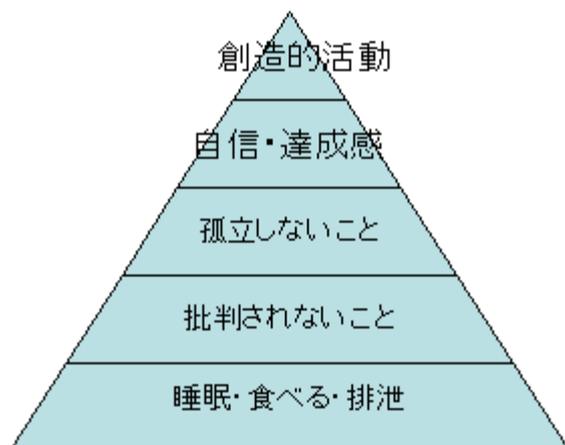
暑い日々、台風による雨と、今年はなかなか厳しい夏の始まりでした。学校生活も1学期が終了し夏休みを迎えます。新しい学年の1学期の生活はいかがでしたか。1年生は鳥取東高生になれましたか。中学校と高等学校との違いがつかめましたか。2年生は昨年度の経験を活かし学校生活の主力として活躍していますね。3年生は自分の人生に向かって突き進んでいるところでしょうか。夏休みが明ければ東高祭も待っています。熱中症や食中毒に気をつけながら、この夏休みを有意義に過ごしてくださいね。

今回の相談室だよりでは、みなさんの心のように感じたスクールカウンセラーの先生のメッセージをお伝えします。読んでくださいね。



こんにちは。スクールカウンセラーです。これから本格的な夏がやってきますね。暑さも人間にとってはストレスですから暑さ対策を工夫してストレスを和らげてくださいね。さて、日々の活動に大忙しのみなさんも、時にはやる気が出ないことはありませんか？やる気のなさはエネルギーの乏しさを表しているとも言えます。

「挑戦したい！」「もっと上を目指したい！」というエネルギーがどのようにわいてくるのでしょうか。心理学者マズローは、「何かしたい。もっと上を目指したい。」という欲求（成長欲求）はある欲求がある程度満たされてはじめて現れると述べています。



そのある欲求とは、左図で示したピラミッド型の1段目から4段目までのことを指しています。

人は、良質の睡眠と食事を確保でき、批判されることのない安心感が得られると、他者との関わりを求めはじめます。そして、他者から認められることが喜びとなり、自信・達成感をえて、「挑戦してみたい」という成長欲求が芽生えていくと言われています。

最近「エネルギーがない、やる気が出ない」と思っている人は、何かが足りていないのかもしれませんがね。

それぞれの欲求は、どれも自分独りでは満たすことができないもの、誰かの存在や助けによって得られるものです。

高校生は周りと自分を比べる時期でもあり、批判や孤立に敏感になります。それゆえ、不安を抱えやすくなります。そこで、ぜひ身につけてもらいたい力が「助けを求める」能力です。生きていく上でとても大切な能力であり、人生を生きやすくしてくれます。つらい気持ちを一人で抱え込むことはとてもしんどいことです。誰かに「助けを求める」ことで、人とつながり、そのつながった感覚が安心感になります。

しかし、子どもたちの中には「助けを求める」ことが「恥ずかしいこと」「弱い」「情けない」と考えている人もいます。まずは、周囲の大人が困ったときやつらいときに、信頼できる人や専門家、先生に相談するという対処を、あたりまえのこととして示していくことが大切なのではないでしょうか。もし、子どもが悩みを打ち明けてくれたら、そのまま思いを受けとめ、一緒に考えていくことを伝え、つながる安心感を与えたいものです。

参考図書

「社会的うつ病」の治し方—人間関係をどう見直すか(新潮選書) 斎藤環



悩みやストレスを一人で抱え込んでいませんか？

上手くできない自分を責めていませんか？

他のことが手に付かなくなり、ますます自分を追い込む悪循環に陥っていませんか？

スクールカウンセラーの先生のメッセージから、みなさんには、「助けを求める」大切さを感じてもらえていると思います。「助けを求める」は、「恥ずかしい」ことでも、「弱い」ことでも、「情けない」ことでもないですよ。

大人の場合でも、心身の状況が思わしくない時は、あまり頑張り過ぎず、しっかり休養を取るようにしたり、家族や友人など身近な人に悩みを聞いてもらう、自分で対処できないと感じたら専門家に相談する、治療を受けることが大切といわれています。

夏休みは、じっくりと、ゆっくりと、話ができるチャンスもあると思います。静かに考える時間もあるかもしれません。

夏休みもスクールカウンセラーの先生方は来校されます。小さな悩みでも、なんだかモヤモヤする、原因も思いつかないのにイライラする、といったことでもかまいません。ぜひ、相談室のドアをノックしてください。ドアのノックが、「人とつながり、そのつながった感覚が安心感になっていく」一つのきっかけになることと思います。待ってますね。

