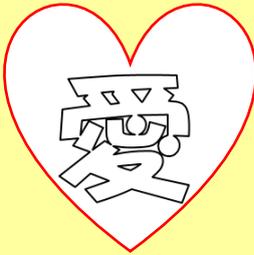


ビタミン



教育相談便り

2022/10/1

～10月号～

志貴野高等学校 保健・教育相談部

さあ、後期が始まりました！暑かった日々が過ぎ去り、朝外に出ると肌寒い風が吹く季節です。新学期が始まり半年がたち、学校には慣れたけれど・・・少し疲れが見えてくる、という人も多いです。少しでも悩みがある人は…カウンセラーの先生やスクールソーシャルワーカーの先生と何気ないおしゃべりをして、気晴らしするのもいいかもしれませんね。

今回は、木林SCからのメッセージをお届けします。

秋になると思い出すこと

スクールカウンセラー 木林 美知子

秋になると、いつも思い出すことがある。

私は小5から33歳まで、ずっとバスケットボールの競技をしていた。高校での練習は、とても厳しく辛いものであった。特に嫌いだったのは、夏の練習だ。私は先生から守り（ディフェンス）と速攻の技能向上を求められていた。しかし、私は走るのが大嫌い（本当に嫌いだった）だったため、相手に強く当たる練習やスピードを付ける練習は、苦痛でしかなかった。少しでも練習中に気を抜くと、先生に叱られた。そして、先生はいつも「秋になれば楽になる」「夏は苦しいが、必ず楽になる」と、口癖のように言われた。私は、秋になれば、この苦しみから逃れられると思い、先生の言葉を信じて、とにかく走り続けた。そして、秋が来るのを楽しみに待っていた。

夏が終わり、秋が来た!!嬉しかった。この苦しみともさよならできると思っていた。秋が来ても、練習が楽になることは全くなかった。ところが以前と比べて、変化したことがある。私たちの試合を見た周りの人からは、「スピードがついたね。」「パス回しが速くなったね。」と何度も声をかけられ、さらに、以前勝てなかったチームにも楽に勝てるようになった。そして常勝チームになっていた。

今振り返ってみると、先生が言われた「楽」と私たち生徒が思っていた「楽」には、食い違いがあったのだと思う。この練習を続けると「楽に勝てるようになる」と秋になると「練習が楽になる」。言葉は1つだけど、人によって感じ方が違うことが分かった。世の中には、言葉に込めた思いや考え方の食い違いが原因で誤解を招き、トラブルに発展する場面がたくさんあると思う。お互いに相手の話をしっかり聞き、自分の気持ちをしっかり伝えることが、好ましい人間関係を築くためには、とても大切だと実感できる。

今も秋が来ると思い出す。もうすぐ私も先生が亡くなられた歳になろうとしている。今の私は、相手の気持ちをしっかりくみ取り、誠意のある言葉や心の支えになる言葉を相手に伝えられているだろうか？この秋、思いにふけてみようと思う。



カウンセリング予定

カウンセリング予約は、
担任の先生か保健室まで♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
03	04 清水SSW 10:30~12:30	05 安川ISC 14:00~18:00	06 水野SC 13:15~17:15	07 木林SC 13:00~15:00
10	11 清水SSW 13:00~17:00	12 安川ISC 14:00~18:00	13 水野SC 13:15~17:15	14 木林SC 13:00~17:00
17	18 清水SSW 13:00~17:00	19 安川ISC 14:00~18:00	20 水野SC 13:15~17:15	21
24	25 清水SSW 13:00~17:00	26 安川ISC 14:00~18:00	27 水野SC 13:15~17:15	28 木林SC 13:00~17:00

SC : スクールカウンセラー
SSW : スクールソーシャルワーカー

~心理学★プチコラム~

「“成功” するから “幸せ” になるの？」

「事業が大成功したから、その人は幸せになった」 「結婚したから、幸せになった」
「いい学校に合格したから、幸せになった」 「お金が稼げたから幸せになった」
これらは、日常で聞かれる「幸せ」に対する考え方だと思います。
しかし、本当にそうなのでしょうか…「成功したから」「幸せ」になるのでしょうか？

実は、ポジティブ心理学では考え方が全く逆なのだそうです。

「成功したら幸せになる」のではなく、「幸せだから成功する」という考え方をします。

これは『幸福優位性 (ハピネス・アドバンテージ)』と呼ばれており「幸せであること」は、その人の「アドバンテージ (優位性)」となって、様々な良いことがついてくるのだそうです。

研究によれば、人間の脳が最も活性化するのは、ネガティブなときでも、普通な時でもなく、ポジティブな時…つまりは、幸せな気分のときなのだとか(*^_^*)

今、自分自身を見失って、行き詰ってしまっている人はいませんか？

「〇〇でなければ幸せになれない」と考えて、落ち込んでいませんか？

幸せは、恋人やお金、社会的地位などの条件を揃えることで得られるものではありません！

まずは、美味しいものを食べたり、綺麗な景色を見たり、一緒にいると元気が出る友人に会いに行ったりしてみましょう！

そこに、成功の種が隠れているかもしれませんよ…(*´ω`*)♪♪

