

こころのほっと通信

2023年度 8・9月号 発行：武庫川女子大学附属中高 カウンセリングルーム



「うまくいかなないことがあっても…」

～失敗したり、迷ったりしても、大丈夫～



皆さん、今年の夏はいかがでしたか？「楽しかった」「9月から頑張るぞ」という人もいる一方で、「疲れた」「なんだかうまくいかなかった」と思っている人もいるかもしれませんね。私たちはうまくいかない時、道に迷っているようで、どうしたらいいかわからなくなることがあるかもしれません。その時、どのように考えたらよいか、『ぼくは いったい どこにいるんだ』という絵本（作：ヨシタケシンスケ ブロンズ新社刊）をヒントにお話します。（読みやすいように、一部、原文のひらがなや文章を変更しています。）

主人公の『ぼく』は地図を持っておつかいに行き、地図が、今、自分が居る場所と目的地が分かる便利なものだと知る。それで、今ここにいる『ぼく』から将来の『ぼく』までの『ぼくの未来の地図』を作ることにする。私たちも地図があると、行ったことのない場所に行く時や、迷いそうな時に便利です。そして、今の自分と将来の自分をイメージしてみましょう。

『ぼくの未来の地図』は、『ぼく』が想像する「うまくいくこと」や「うまくいかないこと」がたくさん載っている。例えば、『ぼく』は『いいことが思いつかない』ので『おうちでいろいろ考えてみる』。なかなかいいことが思いつかない時は動けないですね。そして、おうちでいろいろ考えてみると、『ぼく』は山登り（旅）に出ようと思う。とりあえず、やりたいことをやってみる。僕は山登り（旅）に出ますが、私たちも山登りまで行かなくても、普段しないことをやってみて、視点を変えたところからみる、違った角度からみるということがヒントになるかもしれないですね。そして、『ぼく』は山登りをした後に、新しい発見や楽しいことがある。

山登りや視点や角度を変えてみる、というのは、難しいことですが、普段と違うことをやってみることで、新しい発見や楽しいことが待っていると思います。

また、地図の別のルートでは、『ぼく』は「いいことを思いついたけど、うまくいかない」 私たちもせっかく名案だ！と思っても、うまくいかないことがありますね。それで、『ぼく』は『いろいろやってみる』と『気の合う友達ができる』 私たちもうまくいかないなあと思いつつ、試行錯誤して、いろいろ試していると、同じようにうまくいかなくて苦労している友達ができるかもしれません。あるいは、家族や先生、親戚の人などに話していると、心の中に、「大丈夫」という自分を励ましてくれるイメージができるかもしれません。

『ぼく』は、その先も、良いことも悪いこともあるけど、進んで行く。『ぼく』は『どんなコースになるかはわからないけど、どのコースを通っても、ぼくは ぼくらしくなっていくんだと思う。どのコースにも、それぞれ 宝物が かくれているはずだ』 私たちも毎日いろんな選択をすることがありますね。良いことも悪いこともあります。悩んだことや、色々やってみたことは、自分が、自分らしく生きていくための大事な経験です。そして、それは皆さんが生きていくことを支えてくれる「宝物」になると思います。

ある時『ぼく』は地図を無くしてしまう。『もうダメだ。どうしてよいか分からない』と思った時、『おじさんが道に迷った時の話』を思い出した。『だいじょーぶ！ どんなに道に迷っても、最後はどうかになるから』。『ぼく』はおじさんの言葉を思い出して落ち着いた。皆さんも、どう進んだらいいかわからなくなると、焦ったり、諦めそうになったりしませんか。でも、迷ったり、回り道をするのは、悪いように見えるかもしれませんが、それだけではなく、新しい発見や出会いがあったりします。迷いながら歩いても、大丈夫。きっと道は見つかると思うので、一歩ずつ進んでみて下さい。どう進んだらいいのか分からなくなったり、どうしていいかわからなくなったら、カウンセリングルームに来て下さい。カウンセラーと一緒に考えていきますね。

★カウンセリングルームへの申込方法（くわしくはパンフレットを見てください）

カウンセリングルーム1（科学館1階）の掲示板にある「面接予約表」を見て来たい日時に○印をつけてください。担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。

*相談場所 カウンセリングルーム1（科学館1階） カウンセリングルーム2・3（記念体育館1階）

★お電話でも受け付けています。

学校の代表番号の0798-47-6436に電話して、「カウンセリングルームに」とつないでもらってください。

