

Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中

progress

おびぶろ

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師) 田中慎一郎
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp

私の主張



「どうせ言っても変わらないから…」 「言うだけ無駄だから気持ちなんて伝えない…」 世の中でよく耳にする言葉です。しかしよく考えてみると、自分にとって不快に感じる環境があったとき、気持ちを伝えたからといって、すぐに状況が変わる方が少ない気がします。

自分の思い通りにいかなことの方が世の中には多いのではないのでしょうか。なぜならば、人の数だけ思いがあって、考えがあるからです。どちらが正しいかは、ゼロかハヤクかではありません。主張がぶつかるときは、いろんな事情が絡み合っています。ある部分は一方が正しく、他のある部分では他方が正しいことだってあります。なおかつ、それが複数存在します。また、誰が判断するかで正しいかどうか変わります。しかし、そうは言っ

声を出すことを大切に

～想いを伝えることをゴールにする～

でも自分の前に不快なことが起こったとき、その状況が改善してほしいと願うのもあたりまえの心境です。

ここで大切なのは我慢をしないことです。周囲の空気を読むことは必要な力ですが、察しながら自分を押し殺して生きるのはあまり勧めません。なぜなら、心は正直であり納得出来なければ、表面では冷静を装っても不快な気持ちは溜まっていくからです。それでは、どのようにすればよいのでしょうか。

先にも述べましたが、私は、自分の気持ちを伝えたからといって、状況が簡単に変わらないということを知っています。だからこそ、どのように伝えればその思いが周囲に伝わるか工夫をします。気持ちを伝えたいと思っていたり、状況の変化を望んでいたたりするのは自

分なので、相手に期待するのではなく、まずは自分が努力します。知らないうちに他力本願になり、自分はこんなにつらく感じているのになぜ周囲は変わらないのかと他人のせいにするのはよくあるのではないのでしょうか。

そうしなくて済む方法があります。原因は、ゴールを周囲の変化にしているところです。気持ちを伝える目的は、確かに不快に感じている状況を変えたいからかもしれませんが、しかし、ゴールを「変化」ではなく、「自分の気持ちを伝える」ことに変えると良いのではと考えます。想いを胸に留めておくことは自身の精神面からもよくありません。まずは、抱いているつらい感情を「自分はこんなところが嫌だと感じている。」と適切に出せたのであれば、は、十分ではないのでしょうか。

「周囲の変化」は次のステップになります。

最近の世の中は、変化を望むあまり、最初のステップである気持ちを出すことをあきらめているように感じる場合があります。抱いた不快感情は、ひとつひとつ出す練習を重ねていかないと、上手に伝える力はつきません。何事にも練習が必要なのと同じように、無駄と思っても何度も繰り返すことが大切です。そうすることで、周囲もその気持ちに気づくことが出来ます。時には、気持ちが伝わり「変化」は無くても、仲間が現れることもあるでしょう。「どうせ変わらない」「どうせ伝わらない。」とあきらめずに気持ちを伝えてほしいと願います。声は出さなければ、出し方を忘れてしまいます。

変化をゴールにするのではなく、その少し手前の自分の気持ちを伝えることをゴールにしてみたいかがですか。春休みに親子で話し合ってみてください。

ぼちぼちいこう

little by little



「注射？それとも、とてつもなく苦い飲み薬？どっち？」と聞かれれば、迷わず飲み薬を選ぶ田中です(>_<) 意を決してワクチン接種3回目に行きました！病院嫌いの私は、どんなにつらくてもなかなか足を病院に運びません。▼何が嫌かって…注射です！病院の消毒薬のアルコールも苦手です。打つ前に腕に塗られるとヒンヤリします。私にとってはここに打つぞ！と言われてる気がするのです。そうならば、もうその部分に全集中をしてみようわけです…(汗) ▼さて、広い接種会場でのこと、いよいよ私の番が来て注射の場所に通されます。緊張しまくっていることに気づいたのか、ベテラン看護師さんが「怖いですか？」と私に声をかけます。「いや…怖いというかおそろしくて…」すでに意味不明です。「がんばりますね！」と言われ、顔を背けている私に、「ちょっとチクンしますよお～」と告げられ、打つ瞬間に「はい、チクン！」と言われました…だから、全集中しちゃうって言うてるじゃん(T_T) ▼恥ずかしさのせいで、痛みは感じませんでした、声をかけることは看護師さんなりの優しさだったんでしょね。▼人によって苦手なものは違います。相手のことと思っしていることも、その人にとってはつらいことだってあります。まずは、相手を知ることが大切なのかもしれませんね。本年度のおびぶろも終わりです。この通信が、生徒や保護者の皆様や私たち教員をつなぐ、人というものを知る機会になったのであれば幸いです。