

虹色

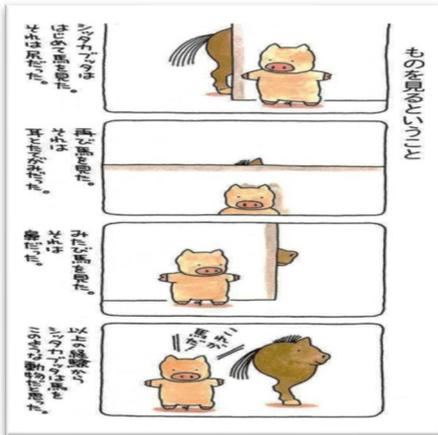
青森県立三沢高等学校

スクールカウンセラー 成田ひとみ

「しなやかに、たくましく」

新年度に入り、早3ヵ月、様々な体験が一人一人の成長となった1学期を終え、夏休みをむかえようとしています。先日、『しなやかに、たくましく』というテーマで、心の健康について考える時間をいただきました。これからが充実した日々となるように、参考にさせていただければと思います、内容をご紹介します。

色々な見方をしてみる



こちらは、『ブッタとシッタカブッタ』という4コマ漫画の“ものを見るということ”というお話です。馬を見るという3回の経験から、馬はこういうものだと思ったシッタカブッタに生徒さんたちは苦笑いしていました。

しかし、シッタカブッタにとっての馬のように、自分自身のこと、自分以外の友達や家族のこと、学校のこと、世の中のことなど、私たちはそれぞれを“このようなもの”というとらえがあります。今現在のとらえ方も、それはそれで間違いではないけれど、別のとらえ方をすることで、悩み事の解決方法が浮かんだり、人間関係がよい方向に向かっていくとよいですね。

色々な困難をのりこえていくヒント

知恵系 <small>知識の習得と応用 探知の強み</small>	<input type="checkbox"/> 新しいことを考え出す (創造性) <input type="checkbox"/> 何にでも興味をもつ (好奇心) <input type="checkbox"/> 熱心に学び続ける (向学心) <input type="checkbox"/> 色々なものの見方をする (柔軟性) <input type="checkbox"/> 広い視野で全体をみる (大局観)
勇気系 <small>目的達成の意志を 行なう 感情的な強み</small>	<input type="checkbox"/> 勇気をもって立ち向かう (勇敢さ) <input type="checkbox"/> 我慢強くあきらめない (忍耐力) <input type="checkbox"/> まっすぐ取り組む (誠実さ) <input type="checkbox"/> いつも全力で頑張る (熱意)
人間性系 <small>仲間を思いやって 助け合う 対人的な強み</small>	<input type="checkbox"/> 人のために行動する (思いやり) <input type="checkbox"/> 人との絆を大切にする (愛情) <input type="checkbox"/> 周りを気遣い立ち回る (対人関係力)

「レジリエンス探し」 さいごまで大プロジェクト

正義系 <small>健全な コミュニティを 構築する 個人としての強み</small>	<input type="checkbox"/> 人とうまく協力する (チームワーク) <input type="checkbox"/> みんなに平等に接する (公平さ) <input type="checkbox"/> チームをまとめる (リーダーシップ)
節制系 <small>過剰を制し、 秩序をもたらす 強み</small>	<input type="checkbox"/> 人の失敗を責めない (寛容さ) <input type="checkbox"/> 無理に自立とうとしない (謙虚) <input type="checkbox"/> 何事もよく考える (思慮深さ) <input type="checkbox"/> 自分をコントロールできる (自制心)
超越性系 <small>困難な状況に 適応する 強み</small>	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを忘れない (感謝) <input type="checkbox"/> 明るい未来を信じる (希望) <input type="checkbox"/> 遊び心を大切に (ユーモア) <input type="checkbox"/> 信念を持って行動する (スピリチュアリティ)

「レジリエンス探し」 さいごまで大プロジェクト

自分自身にとってつらい体験をしたときにうける心の傷＝トラウマという言葉は、多くの生徒さんたちが知っていました。あまりに深いトラウマは、癒されるまで時間がかかることもあります。同時に、私たちの心は、つらい体験をのりこえる力(回復力)＝レジリエンスも持っています。乗り越えていく過程では、元々持っている自分の強みを使ったり、乗り越えたことで新たな強みを得ることがあるといわれています。そこで、自分の強みを知るために、上の図のような“24種類に分類されている強み”の中から、自分自身に当てはまっていると思われるものをチェックしてもらいました

Q.あなたはどの木が好きですか？その理由は？

次に、大阪の小学校教員上島博先生が、辛い闘病の後、無事職場復帰された体験をきっかけに作られた「4本の木」というお話をご紹介します、そのあと、自分が好きな木を選び、理由を話してもらいました。

「4本の木」 石歌庵 作

むかしむかしのお話。丘の上に、一樹という名の一本の木が立っていました。

ある夜、はげしいあらしが吹き荒れました。朝になると、一樹は幹からぼきりと折れてしまいました。

それを見ていた三本の子ども、大樹、優樹、友樹は、考えました。

どうしたら、あらしにも生き残ることができるだろうか、...

大樹は、深く根を伸ばし、幹を太くして丈夫な木に育ちました。

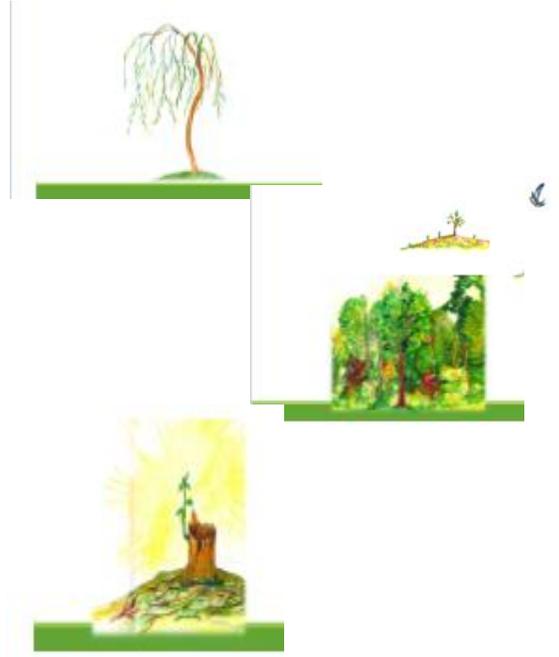
どんな風が吹いても、大樹はびくともしませんでした。



優樹は、やわらかい枝、細い葉をしなやかにのびました。
 強い風に、優樹の枝は大きく揺さぶられました。風が去ったあと、
 優樹はまた元のようにしずかに立っていました。

友樹は、鳥にたのんで、いろんな木の種を
 自分のまわりに落としてもらいました。
 種はやがて芽吹き、いろんな木が共に生きる森ができました。
 嵐は森にも吹き荒れました。
 しかし、身を寄せ合って風にたえた木々は、一本もおれませんでした。

さて、幹から折れた一樹はどうなったでしょうか？
 折れた幹から上と、枝葉は枯れて、土になっていきました。
 でも、残った株をよく見ると、、、小さな芽が出ています。
 小さいけれど、みずみずしく生気に満ちた、新しい一樹の誕生です



「たすけられた分、他の木とたすけ合いながら育っている友樹が好き。」「一度失敗してもあきらめずに生まれ変わった一樹が輝いて見えたから。」など、何気なく選んだ理由の中に自分自身の強みが含まれていると思います。最後に、心のしなやかさやたくましさをもつ10の方法を紹介しました。これからも、困難さや行き詰まりを感じるときもあると思いますが、意識していなかった強みに気づき、自分に合った方法で時間をつないでいってほしいと思います。



最後に 生徒さんたちが、たくさんのすてきな感想を届けてくれました。一部ご紹介します。

- それぞれの木によってやっていることは違うけど、全部いろんな方法で頑張っていると思った。
- 視野を広く、心に余裕をもつことが大切だとわかった。
- 人の考え方が、自分と違っていてもそれを批判するのではなく、尊重することが大切だと思った。
- 自分の強みを自分で探して、自分らしくあるためのお話だと私は感じた。
- つらいことがある人に、寄り添ってあげることが大事だと思った。
- 人は見た目だけじゃなく、目に見えない心はたくさんの思いがあるので、大切にしていきたい。

三沢高校のみなさんの振り返りの時間に立ち会う機会をいただき、ありがとうございました。