

中力研だより

第1号 令和3年6月 発行 中学校カウンセリング研究会

◎「当たり前」は難しい？

「当たり前だと言われること」は、やりはじめるまで、おっくうだったり、続けることにもエネルギーが必要な場合があります。

「これぐらいできて当たり前だよ」

「みんな、やっていることだよ」



このように、「するのが当然」と言われることほど、できないときにしんどく感じてしまう人もいます。「当たり前」であったり、「した方がよいこと」であったり、「多くの人ができること」が、なかなかできない。今回は、そのしんどさについて考えてみたいと思います。

◎「当たり前」にできる、きっかけは……

私自身、医者や家族から、運動不足を指摘され、ウォーキングを勧められているのですが、なかなか実践できていません。そんなとき、ラジオの投稿で「30年以上、毎日続いていることがあります。それはウォーキングです。」というのがありました。その方はアメリカにお住まいのときに、大病を患われたそうです。医者から、

「早く退院したければ歩きなさい」

と言われウォーキングをするようになったそうです。アメリカは医療費が高く、早く退院するために歩いている人が多くいたそうです。

この話を耳にしたのが、緊急事態宣言下のゴールデンウィーク中でした。「やってみようかな」と思いました。時間もあつたし、少し心のゆとりもあつたのかもしれません。感染対策をしっかりとし、息子とともに近所を散歩してみました。息子も喜び、気持ちよく散歩できました。

このように、やり始めるまでは
「嫌だなあ……」

「時間がないなあ」

と、思っていたことでも、やってみると苦ではなかったり、むしろ、

「やってよかった！」

と思えることもあります。

運動をすると、適度な疲れが食事をより美味しいし、よく眠れるようになります。気がつくと、

「また、明日も歩いてみるかあ」

と思っていました。

◎ある人にとっては簡単だったり、難しかったり

こういう話をすると

「何km歩いたの？」

「何日続いたの？」

などと、思うかもしれません。もしかすると、

「それで歩いたって言えるの？」

と思われることだってあるかもしれません。当人にとっては「頑張ったこと」が、他者にとっては「たいしたことではないこと」であつたり、「当たり前なこと」である場合があります。

もしも、自分が頑張ったことが、当たり前と言われたら……。続けて頑張ろうとは思えなくなってしまうかもしれません。自分の頑張りを認めてもえなかったと感じてしまうかもしれません。

◎当たり前の基準とは

かつて、私が担任をさせていただいた不登校気味だった生徒のお話です。

ある日、登校したとき、

「今日はがんばって登校したね」

と、話すと嬉しそうに

「うん！」

と答えました。しばらく登校できる日が続いたときにも、

「今日もがんばったね」

と話すと

「うん、でも学校に来るのって当たり前だから……」

と、答えました。

何度か登校出来るようになるにつれ、その生徒にとって、登校することが当たり前になってきたのなら、よいかもしれません。ただ、そのときのようすが、少し沈んだように返答したのが気になりました。そこで私は言いました。

「確かに、学校に来ることは当たり前のことかもしれないね。でも、来るのがしんどいなと思って、それでも来たのなら、それはがんばったことだよ。嫌だな、しんどいな、って思っても、それをやろうと思えるのはすごいことだよ」

◎当たり前が難しいからこそ

当たり前といわれることができるようになるまでに、どれほど「当たり前でない」頑張りをしているのか。実際のところ、本人にしか分かりません。場合によっては、大人が甘えさせていると感じるときもあるかもしれません。どう接するべきか悩むことはたくさんあります。ただ、そこに大きなエネルギーを必要としている生徒がいます。当人にとって、当たり前が簡単でないからこそ、それができる、できるようになろうとすることの価値は高いと思います。

上記の文章から、いろいろな気づきがあれば幸いです。



昨年度, 中学校カウンセリング研究会では, 以下の研究テーマとサブテーマで, 活動・研究をしてきました。

研究テーマ「中学校教育活動における教育相談(カウンセリング)の効果的な活かし方」
サブテーマ「～視点を変える。子どもの行動が示す深層に迫るために～」

〔研究テーマ・サブテーマ設定理由〕

本研究会では, 「中学校教育活動における教育相談(カウンセリング)の効果的な活かし方」を研究テーマの主題に, 長年研究してきている。その主題を大切にしながら, 今年度も昨年度から引き続き, サブテーマを「～視点を変える。子どもの行動が示す深層に迫るために～」と設定した。本研究会では, 教育相談(カウンセリング)とは, 教師の基本的な在り方(人とのかかわり方)を示すものとして捉えている。特に今年度は, 子どもとのかかわり方の研究を「視点を変える」ことで試みていきたい。多面的な視点を研究していくなかで, また, 新しい視点を探していくなかで, 「子どもの行動が示す深層に迫れる」ことを確かめていきたい。「子どもの行動の深層に迫る」ことで, 子どもへの理解が深まり, 子どもへのかかわり, 支援や指導の質が向上することを狙いしたい。そのような教育相談(カウンセリング)の視点が, 現在, 中学校の現場では必要ではないだろうか。子どもの行動には, 必ず意味がある。しかし, その意味に迫れるかどうか, その深さを推し量れるかどうかは, 本当に難しい課題である。反社会的行動に現れるもの, 非社会的な行動に現れるもの, なにげない言動に現れるもの。それぞれの子どもに, それぞれの思いがあり, それぞれの状況がある。それらに迫るための視点, 少しでも深層を感じることが出来る視点を研究していきたい。そして, それらを追及していく姿勢が, 子どもたちの行動の変容に繋がることを確かめられるような研究へと, 発展させていきたい。

コロナ禍において、私たちの生活する環境は大きく変わりました。生徒・保護者・教職員のそれぞれが、不慣れな生活を余儀なくされています。本来は“からだの距離”をとるためのソーシャルディスタンスも、“心の距離”まで離れてしまっている現状があります。昨今の社会状況を鑑みれば、「心に寄り添うこと」の重要性がさらに高まっています。人と人との関わりが大切にされなければ、パーソナリティと社会性の発達が危機的な状況になります。それ以外のさまざまな場面でも、多くの危機に直面することになります。これからますます、カウンセリングの視点での生徒理解、生徒支援、生徒指導等が必要です。一緒に中学校カウンセリング研究会で、活動しませんか？ご興味を持たれた際には下記までご連絡ください。

※ 中 力 研 の ホ ー ム ペ ー ジ

(<https://portal.kyotocity.ed.jp/taxonomy/term/79>)も随時、公開しています。合わせてご覧いただければと思います。過去の中力研だよりの閲覧については、学校のパソコンから以下の手順で入っていただければ見ることができます。

[総合教材ポータルサイト→教育研究関連→教育研究団体HP一覧
→中学校→教育相談・カウンセリング]

※ご意見・ご感想、ご質問、子どもの関わりなどでお困りの点などがありましたら、ご連絡ください。中学校カウンセリング研究会の方でその話題を取り上げて、研究を進めていきたいと思っています。必要に応じて、電子メールでもご返信ください。

宅間 光晴〔西陵中学校教諭〕 まで