

教育相談だより Vol.5

それぞれ
間もなく年度末を迎え、其々が新しい舞台に進む時期が近づいてきました。コロナ禍に揺れた激動の1年の中、あたり前の日常が大きく変わり、学校生活においては、楽しい思い出を作る機会やクラスの団結力を高める場となる行事の多くが中止となり、また制限のある中での開催となりました。1年生は特に、新しい環境に慣れることや友人をつくる最初の時期の過ごし方に苦労した人もいたのではないのでしょうか。

● 自分を知る・相手を知る・分かち合う ●

前号の記事では、よりよいグループ形成のための「コミュニケーション能力」に着目しました。現代におけるコミュニケーションの在り方について取り上げ、そこでは、これまでの同じ方向性を目指す「協調性」という枠組みに加えて、自分と異なる価値観を持つ人ともうまくやっていく能力である「社交性」の大切さに触れました。現代は個を重んじる場所が大きく、多様性に富んだ人たちが互いの価値を認める価値観を受容することが重要であると。そのような中でも、うまくやっていくことが求められます。

最終号では、次年度に向けてそれらを実現するために必要なヒントをお伝えします！**相手を思いやり、自分を思いやることのできる「良好な人間関係」**の構築。2, 3年生は既に知っている言葉もあるかも知れませんがね。それらを意識し、実践することで、**【在校生はよりよい生活空間】**を、**【卒業生は新しい環境におけるよりよいスタート】**を掴むきっかけにして貰えたらと思います。

■自分を知る

【理想自己】あるべき(理想とする)自分と、
【現実自己】現実に経験する(今の)自分との
差や人との違いによる悩みは高校生で増えます。
それは、成長段階の一つの過程とも言え、皆さん
はどうですか？今の自分はなりたかった自分で
すか？それとも全く違う今。。何が出来て、何が
出来ず、何をやりたいのか！自分って何者？

【これだけは覚えておこう】

悩むことは悪くない。自分らしく、自分は自分。
前向きな姿勢の挑戦は、失敗も成長に繋がります。

■相手を理解(受容)する

10名いれば、其々が違った考えがあって当然で、よりよく生活するために、それらを統制するルールの存在があります。他者の様々な考えを理解するには、まずは相手が何を伝えたいのかをよく聞くことが大切なのです。

【話してみた結果】

- 共感できる →自分も取り入れたい→成長(思考の深化)
 - ちょっと違うかな →そんな考えもあるのか(思考の幅)
- 相手によらず、大人になっても聞ける姿勢を持ち続けられること。それは自らが成長し続けることに繋がります。

■リフレーミング

ものの見方を変えること、ひとつの方向からしかみていないことがらの枠組みを変えて、全体から眺めて別の見方をする

苦手な人と向き合うときや、仲の良かった友人との関係性が崩れたとき、今まで気にならなかったことが、その人の悪い面として強く映るようになります。そのことに気付いたら、それは変化の時。その人の本来持っている良い面を探してみてください。自分の見方(受け取り方)を変えることで、苦手意識が軽減したり、その相手が尊敬できる存在に変化することも！さらに言葉にし、相手に伝えてあげられるといいですね。相手にとっても自信となるはず。お互いに高められる関係性は、とても素敵です☆ミ

とてもシンプルな言葉で表現しました。自己を振り返ってみると出来てると思う人も、気付かされたと思う人もいでしょう！

これらの考え方を習慣化できれば、それは心のゆとりとなり、頑張れる自分を生むことが出来ます。

各々が意識するところから始めてみましょう！

—参考・引用文献—

人間関係が驚くほどうまくいく言いたいことがきちんと伝わるレッスン (平木典子著 大和出版)
いいことがいっぱい起きる! 「ほめ言葉」ブック (平木典子+アサーション研究グループ著 大和出版)