



*miho Hatanaka,*

我が子の小学校のPTAに初めて携わったのは、なり手の少ない広報委員会であった。「どうせやるなら楽しいことを」と、PTA新聞に描いたこともない4コマ漫画を載せてみたら子どもたちの人気者に。味を占め、時を経ても文責のある配布物に描いて出す。今回は、今年の“子どもたちへのメッセージ”と、三点の漫画を。

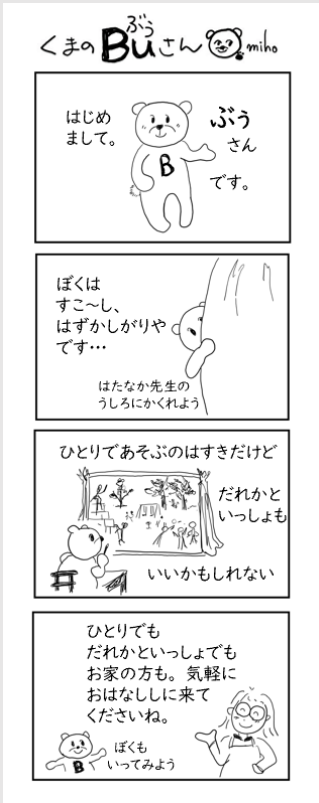


【第8話 伝えたい想い；今年のスクールカウンセラーだより から】

11月のある日のこと。午前中にスクールカウンセリングの担当校で小学校6年生の子どもたちにメンタルヘルスの授業を、午後には15年来通っている小学校で5年生の性教育の授業を行った。午前中は心理臨床家として、午後は助産師として。1日のうちでもそのような日があり、一週間になると日替わりでいろいろな役割を担う。いずれの場でも自分の“伝えたい想い”は実はそれほど違いがなく、「つまり同じことが言いたいんだ」というふうに思うのは不思議なことでもない。長年、性教育をしているなかで、産まれる、とか、生きるとか、幸せとは何なのかとか、死ぬとはどういうことなのかとか、そういったことを私は長い間、ずっと考えてきて、体のことだけではなくもっと心のことを知りたいと思い、臨床心理学を修めたのだ。少しだけ、“肩書き”という表札が違うだけ。本体の私は同じであり、子どもたちに向けて伝えたいことはやはり同じこと。“あなたがしあわせでありますように”。

その想いを込めて、今年発行したスクールカウンセラーだよりから4号を、以下に。

■ 中学校 4月号 こころのおはなし あなたの“おまもり”は何ですか？



海外の絵本や映画にも登場するくまのぬいぐるみ。その癒し効果を研究した心理学者もいるそうですよ。そのためでしょうか、日本でも小児科の病院に入院している子どもたちにプレゼントをする人もいて、子どもたちはみんな大喜びで抱っこをするようです。

くまのぬいぐるみだけではありません。幼い子どもが毛布や肌触りのよいタオルを離さずに持っているのに気づいたことはありませんか？ スヌーピーの登場人物、ライナスも毛布を片時も手放しませんね。

さて、あなたにとっての“おまもり”は何でしょうか？  
小さな石ころ？ きれいなビー玉？ 誰かからもらった手紙…？

本当は子どもだけではなく、大人でも、こういった心理的に安心できる“おまもり”があるといいかもしれません。モノではなく、コトでもいいかも。みなさんにも自分のことを大切にするためのアイテムがあればいいなあと思います。

■ 中学校 7月号 こころのおはなし “こころ”を育てるものは何？



先日、校内を歩いていると、2年生が授業で豆苗を育てている場面に会いました。みんな自分の豆苗を持って、水をやりたり友だちと比べてみたりとにぎやかなこと。同じ日に、同じように種を蒔いて育てても、少しずつ違う様子に、“my 豆苗”に様々な想いを持ったのではないのでしょうか。こんなにも違うのは、置かれた場所の違い？ 陽の光が足りなかったかな？ 水をやりすぎ・少なすぎ…？ 「もっとまっすぐに」「もっと青々と」となかなか思うようにはいかないことも。

さて、もしもこれが“こころの種”だとしたらどうでしょうか？  
“こころ”にとって光や水となるものは何？

人のこころも、いきいきとしている時もあれば、ふにやりと凹んでしまうこともあります。でもそれは、むしろ自然なこと。ただ凹んだ時にあなたはどのような工夫でやり過ごすことができるでしょうか？ 友だちと話す、逆に、少し距離を置く、ぐっすりと眠る、好きなアイドルの動画を観る etc. こういった自分に合った対処方法をいくつかもっておくと助けになりますね。そして体調を整えること（栄養・休息・運動）は回復力を発揮するための土台となります。

本来、人は“自分を生き”ようと、すくすくと伸びていこうとする性質を備えていると言われています。時には人の力も借りながら、まっすぐばかりではなくてもいい、少し曲がったりひよろひよろしたり、味のあるあなたオリジナルの“こころ”を育てていけるといいですね。

■ 小学校 7月号 こころのおはなし あなたは自分のどんどころがすき？

いちがっつき 5ねんせい ぜんいんめんせつ おこな 1学期には5年生の全員面接を行いました。2つのクラスのひとりひとりが、学校のことや体のこと、心のことなどたくさん話をしました。その中で「あなたが自分のことをいいなあ・すきだなあと思うのはどんどころですか？」ということもたずねました。いっぱいある人や、とっておきの話をしてくれる人もいて、楽しい話をたくさん聞かせてもらいました。でも中には、思いつかない人や「ない」という人もいました。その時には、「よーくさがしてみようか」といっしょに考えて、よくよく話をしてみると、だれもが「あ！」と思いつくのです。ある人は、「ほんのちいさなことでもいいですか？」と言って、とてもすてきな話をしてくれました。(ちっともちいさなことではありませんでしたよ)

さて、あなたが自分のことをいいなあ・すきだなあと思うのはどんどころですか？ 今までさがしたことがなかった人も、たからものを見つけるようにわくわくしながらさがしてみてください。みつける力があることも、あなたのたからものになりますよ。

5ねんせい  
5年生のみなさんは、どうもありがとうございました(^^) / (\*漫画は中学校7月号に同じ)

■ 中学校 9月号 こころのおはなし カウンセリングって何？



ある日、小学生の人から「スクールカウンセラーってどんなことをするのですか?」、「カウンセリングって何ですか?」と尋ねられました。みなさんだったらどのように答えますか? もしかしたらみなさんのなかにも「何だろう?」と思っている人はいるかもしれませんね。

実は私は、心理学の勉強をする前は、カウンセリングは『心を治してくれるもの』だと思っていました。今は、『その人が本来持っている“自分らしさを活かしてよりよく生きようとする力”を、どうやったらうまく発揮できるかをいっしょに考え、支えること』ではないかなと思っています。悩みのある時や生きづらさを抱えている人は、なかなかその力を十分に発揮することが難しくなります。「なんとなくもやもやする」といったものも含め、「なんかしんどいな」と感じることは大なり小なり誰にでもあります。そんな時に、悩みそのものではなく「悩んでいてしんどいな」ということを人に話すことで少し楽になれることもあります。

人に“話し”て、悩みに距離を置いて“離す”ことで、しんどさがちょっと自分から“放れる”。またそういったプロセスが、その人の“生きやすくなる智恵”となる。カウンセリングはそんな場であればいいなあと思います。

長い休みの後は、学校に行くということ自体がとてもエネルギーが要ること。「嫌だなあ」、「しんどいなあ」と感じたとしてもおかしいことではありません。そのような時、もしよろしければ気を楽しみに、カウンセラーに「ちょっと話してみようかな」としてもらえたらうれしいです。あなたの「どんどころになつたら少しは楽になれるか?」を、いっしょに探すお手伝いができればと思います。