



教育相談室より

第6号 発行日 2022.12.22

相談係

スクールカウンセラー(金 松美先生)からのお手紙 6

いよいよ冬休みですね。普段はできないことをするぞ！と思っている人も多いでしょう。でも年始年末は短期間です。優先順位をつけて取り掛からないと何もしないまま終えてしまうことになりかねません。今の自分に先に必要なこと……宿題、受験教科の弱点補強、できなかった楽器の練習、大掃除 …… でも自覚のないまま心身が疲れている人は、まず何もせずきちんと休息することが、次のやる気につながるが多いのです。あれこれスケジュールを埋める前に、本当に休息が足りずに心身が不調になっていないか、振り返ってみてくださいね



こんにちは！金です。 手や耳が痛いほど冷たくなる寒さ厳しい季節になりましたね。みなさん、体調をくずしたりしていませんか？

人間というのは、体と心がつながっている生き物です。体力が落ちると心も疲れやすくなりますし、心が疲れていると体調不良などの症状が出て、本能的に休ませようとするのです。人間ってよくできていますよね。つまり、誰だって「もう動けない」という状態になってしまうことがあります。そんな中でも、心が疲れやすくなる原因の一つが「劣等感」です。

「自分がダメな人間に思えてきてしまうんです」

相談を受けていると、このような話題が出てくることが時々あります。よくよく話を聴いていると、人間関係や学習面で周りに比べて自分が劣っているように感じたり、頑張れていないように感じられたりするということです。自分は自分、人は人。そう頭ではわかっているけど、どうしても気になる。そして、劣等感にさいなまれてしまう…。

これは自分を客観視できるようになる年齢の人なら、多くの人が体験したことのある心理です。しかし、どうすれば人と比べて苦しまずに済むのでしょうか？

でもちょっと考えてみてください。例えば、世界一の富豪と比べて、「自分の家は何て貧しいんだ…」と劣等感を感じる人はいるのでしょうか？ 私たちが比較するのは、たいてい身近な人達や、自分と近い境遇にある人です。あまりに手の届かない環境にいる人と比べて嘆くということはないのです。

ということは、私たちが比べがちなのは、「自分もなれるかもしれないのにまだそこまで達成していない目標を達成している人達」ではないのでしょうか？ つまり、私たちは、何か目標や希望、理想があるからこそ、そこに行きついている人を見ると比べたくなってしまうようなのです。

そんな自分の気持ちをまず、しっかりと見つめてみるのが、劣等感の苦しみから抜け出す第一歩です。劣等感とは、あなたの中でモヤモヤしている夢の切れ端であり、もっと伸びてゆきたいという向上心が隠れているのかもしれない。そう思うことから、何かが変わってくることもありますよ。

自分はいったい何に憧れて、どうなりたいと思っているのか？ 何から始めることができるのか？ もし考え込んだり悩んでいるなら、一度スクールカウンセラーに話をしに来てみませんか？

今後の予定は 1/18 (水)、2/1 (水)、2/22 (水) です。申し込みは、担任の先生か係の先生 (1年三宅 2年田中見 3年左 中川久) に申し出る、あるいは保健室に直接申し込みに来てください