

スクールカウンセラーからのおたより

紅葉に気づいたばかりなのに、もう冬の便りが届きました。師走のせわしなさは、こんな風に用意されているのかもしれませんが。帰り道、風の冷たさに驚きます。

「人の気持ちがよくわからなくて、どう話したらいいか困るから話に加われない」という悩みを聞くことがあります。「人の気持ちがわかる」とか「共感する」って、一体どんなことなのでしょう？漢字のままに読めば「共に感じる」「同じように感じる」ということですが、どう感じたらいいのでしょうか。

たとえば「ちょっと聞いてよ。こんなことがあったんだよ。」と言われたら、

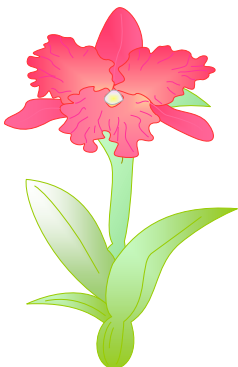
- ①まず「そうか」とそのまま受け止めてみましょう。「そんなことがあったのか」
- ②それから、ゆっくり考えてみる。「そんな場面に私がいたらどうなるだろうか？」
- ③すると「なるほど、そんな場面だったら自分もそうなるかもなあ」と思い当たることがあったり「ああ、そんな時はそんなことになるのか」と発見があるかも。

実はこの「そんな場面」に注目して、「思い当たる」「発見すること」が「共感」に近いのではないのでしょうか。「人が経験した場面に自分を置いてみて自分だったらどうするか」。同じ気持ちになろうと無理するのではなく、同じ経験をしていると想像する。私だったらこう感じるかもしれない、でいいのです。

よく「人が気分を悪くしないように、話を合わせようと気をつかって疲れる」というお話を聞きます。でもそれは「相手の気持ちになる」努力というより、自分がまずいいことにならないように、いいアドバイスをしようとか、気のきいた返事をしようとかあせって、話を聞いているその場の、自分の立場に集中しているということになっていないのでしょうか。

それより「そうか、う～ん、そういう場面に自分がいると思うと・・・」と考えることを、一度試してみませんか？慣れるまでちょっと時間がかかるかも知れませんが、人の気持ちが少しわかってきて、だんだん心の通い合う会話をゆっくり楽しめるようになるのではないのでしょうか。

12 月の相談日は 12/16(月)です。相談の申込みは、担任・養護・相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラー