

スクールカウンセラー便り

2021年 1月号

◆ 挑戦すること

2021年になりました。新年の目標を立てた人もいると思います。しかし、新しいことに挑戦しようとするとき、「うまくできる自信がない」「失敗したらどうしよう」という気持ちが出てきてしまい、思うように挑戦できなくなってしまう人がいるのではないのでしょうか。そこで今回は「挑戦すること」についてのお話です。



◆ 失敗を受け入れよう

私たちはこれまで色々なことに挑戦して、何回も成功してきました。その一方で私たちは何回も失敗してきました。人間は機械ではないので、残念ながら失敗もします。小さな子どもは、多くの失敗をする中で、色々なことを知っていきます。例えば、遊んでいて転んでしまい、痛い思いをします。こうした小さな怪我を繰り返して、子どもは転ばないコツを学んでいくのです。皆さんもこうした経験があるのではないのでしょうか。

10代の皆さんは、これからも、まだまだ成長していきます。十分に大人になっていない時期はミスや失敗はつきものです。大人と比べると経験が少ないのだから、失敗が多いのは当然のことなのです。失敗すると落ち込みますし、自分を責めたりします。自分の失敗を受け入れるということは、実はとても難しいことなのです。自分の失敗は「なかったこと」にしてごまかしたり、人のせいにして知らん顔したりする方が、ずっと簡単なことだと思います。

◆ 挑戦と失敗を繰り返して得られること

人間は失敗しないと成長出来ない生き物です。失敗には痛みが伴いますが、この痛みを乗り越えないと得られない大切なものがあります。それは失敗から学び、やり方を変えて成功する方法を知ることです。最初から成功する人はいません。私たちは赤ちゃんの時、歩くことも自分で食べることも、排泄することもできませんでした。大人の力を借りて、何度も失敗し、それでも諦めずに頑張ったからこそ、今、私たちは自分の足で歩けますし、食事もできます。自分の意思でトイレに行くこともできます。自転車の練習も、1回で乗れるようになった人は、ほとんどいないと思います。何度も失敗して転んで、それでも挑戦したからこそ、今自転車に乗れているのだと思います。

もう一つ、失敗から得られるものが挑戦する勇気です。「失敗してはいけない」と思い込んでいると、自分の失敗を受け入れることができないので、挑戦するのが怖くなってしまいます。逆に、失敗を受け入れることができれば「今度こそ」と成功するまで何度でも挑戦する勇気を手に入れることができます。挑戦しなければ確かに失敗はしません。ですが、挑戦しなければ、いつまでたっても、成功を手に入れることもできません。失敗を受け入れ、乗り越え、それでもあきらめずに挑戦し続けた人だけが、成功を手に入れることができるのだと思います。



■ 1月・2月・3月のスクールカウンセラーの来校予定日 ■

1月14日(木)、18日(月)、25日(月)、28日(木)

2月1日(月)、4日(木)、8日(月)、12日(金)、18日(木)、25日(木)

3月5日(木)、8日(月)、11日(木)、15日(月)、22日(月)、25日(木)