

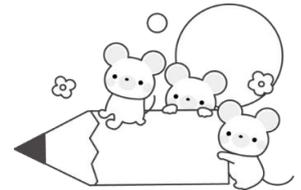
# スクールカウンセラー便り

2021年 5月号

## ◆ 上手くいかない時こそ必要なこと

春から初夏へ季節が移り、毎日がすがすがしく感じられるようになりましたね。気候の影響を受けて気分が変化するのは、人間が機械とは違うところだと思います。

5月は中間テストがあり、自分の意欲や実力と向き合うことがあると思います。実力が発揮できる人もいれば、思うようにできなくて悔しい思いをする人もいることでしょう。そこで今回は「負けることに耐える力」というお話をしたいと思います。



## ◆ 「負けることに耐える力」とは

私たちは赤ちゃんの頃、大人が全て世話してくれるという、とても恵まれた状態にありました。更にさかのぼって、生まれる前は呼吸すらしなくても、お母さんのお腹の中で完全な状態で成長することができました。このように、赤ちゃんは自分で努力しなくてもほとんどのことを完璧に成し遂げることができたので、誰もが「全てのことがかうまくいく」という絶対の自信を持っているといわれています。この自信を「万能感」と言います。

しかし、万能感は人が成長するにつれて段々小さくなっていくといわれています。なぜかという、様々な経験、特に負けたり挫折したりする経験を通して、人は「世の中にはうまくいかないこともある」ということを少しずつ受け止め、理解できるようになるからです。すると今度は、新しい力として「我慢すること」や「人に譲ること」ができるようになってきます。これが「負けることに耐える力」です。

## ◆ 本当に強い人とは

がんばること、決してあきらめないこと、努力し続けることは大切なことです。そしてそれと同じくらい大切なことは、無理だと思ったら早いうちにやめようと決心することです。「今回は自分の負けだ」とか「今回はあきらめることにしよう」と決断する力を持つことは、大人になるために必要なことです。本当に強い人とは、負けない人のことをいうのではなく、負けた時やあきらめた時、「負けた」「あきらめた」という事実と現実には耐える力を持っている人のことをいうのではないかと思います。

負けること、あきらめることは恥ずかしいことではありません。何かをあきらめた時、負けてしまったと感じた時は、しばらく休んで元気を取り戻しましょう。もう一度作戦を立て直すことも大事だと思います。そして元気になったら再挑戦してみましょう。一度の挑戦にこだわってあきらめる機会を逃し、結局大きく失敗することよりも、ダメだと思ったらやり方を見直して再挑戦する方が、早く「勝ち」や「成功」にたどり着けそうです。



## ■ 5月・6月・7月のスクールカウンセラー来校日 ■

5月6、10、13、20、24、31日 / 6月7、10、14、17、21、28日 / 7月5、8、12、15、19、26日