



『ひかり』の声

スクールカウンセラー（SC） 秋山邦久・浅沼知一・伊勢谷凡子・上村佐知子
佐々木百合・佐藤さゆ里・濱田拓・三浦奉宣・菅原由起子（文責）

【自分を育てるがまんの話】

みなさん、こんにちは。今回は「がまん」の話です。「がまん？そんなの嫌だなあ」と思う人がいるかもしれません。実は、「がまん」には「自分を育てるがまん」と「自分を傷つけるがまん」があります。お砂場のたとえ話がわかりやすいので、ご紹介しますね。



お砂場での一場面。小さな子と大きな子がたまたま一緒になって遊んでいた。小さい子が大きい子のおもちゃを勝手に使って遊び始めた。大きな子の方が、「それ、ボクの！」と取り返すと、小さな子は泣き出した。近くにいた大きな子のお母さんが、「小さい子には優しくしなさい！」ポカッと頭を殴って、おもちゃを取り上げ、小さな子に貸してあげた。お母さんがよそ見している間に、大きい子は、小さい子の顔に向かって砂を投げつけた。気持はよくわかる。自分のおもちゃを勝手に使われたから取り返したただけなのに、どうしてボクが殴られて、おもちゃを取り上げられなきゃいけないんだろう。理不尽だ。

別なお砂場で。場面は前とほとんど一緒。違ったのは、小さな子が泣いた時、大きな子のお母さんは近くにおらず、その場面に気がついていなかったこと。おもちゃを取り上げられた小さい子は泣き続けた。しばらく、大きい子は、小さい子を無視して遊び続けた。でも、だんだん、泣き続ける小さい子が気になってきたらしい。チラチラと横目で見ている。そして、最後には、何か考えたらしく、自分からおもちゃを貸してやった。小さい子は泣きやみ、嬉しそうに遊び始めた。大きい子の顔は誇らしさと満足に満ちていた。きっと、小さい子が喜んで良かったな、優しくしてあげられた自分はエライ！と思ったんだろう。



「こうしないと怒られるから。見捨てられるかもしれないから」という思いが根っこにあるがまんは、怒りや悲しみなどが心の中にどんどんたまっていきます。これは自分を傷つけるがまんです。自分の気持ちも大切だけど、それと同じように相手も大切だから、この場面では、自分が譲ろうかな、自分の気持ちを抑えることは苦しいけれど、そのようにできた自分はエライ！と思える。これが、自分を育てるがまんです。がまんしようとする時に、ちょっと立ち止まって、考えてみてはいかがでしょう。これは、最終的には「そんな自分はエライ！よくがんばった！」と思えるような、自分を育てるがまんでしょうか？その場しのぎで、心の奥に、怒りや悲しみがたまっていくだけのがまんでしょうか。

がまんによって、怒りや悲しみがたまっていくだけなら、まずは、自分の素直な感情を言葉にすること、そしてそれを信頼できる人にわかってもらうことから始めるとよいと思います。それができたら、ちゃんと相手のことも大切にできるようになります。心配しないで、まずは自分を大切にしましょう。

*** 2月カウンセラー出務日時（予定） ***

角館中 4日(水)13:00~17:00(菅原)
18日(水)13:00~17:00(菅原)
26日(水)13:00~17:00(菅原)
神代中 9日(月)14:30~17:30(濱田)
18日(水)09:30~12:30(濱田)
生保内中 5日(木)12:45~16:45(三浦)
20日(金)12:45~16:45(三浦)
西明寺中 16日(月)14:30~17:30(濱田)
23日(月)14:30~17:30(濱田)
桧木内中 2日(月)13:30~17:30(濱田)
18日(水)13:30~17:30(濱田)

右記の先生に電話で直接申し込むか、
担任の先生等を通じての申し込みも出来ます。

角館中	TEL: 53-2411
(担当: 照井 節子先生)	
神代中	TEL: 44-2110
(担当: 柴田教頭先生)	
生保内中	TEL: 43-1181
(担当: 門脇教頭先生)	
西明寺中	TEL: 47-2626
(担当: 布谷教頭先生)	
桧木内中	TEL: 48-2330
(担当: 三浦 明美先生)	
北浦教育文化研究所	43-3387
(担当: 浦山先生、三浦先生、梁田先生)	