



スクールカウンセラー通信

令和 6年 2月1日

渋川青翠高校の生徒のみなさん、こんにちは。

新年が明け、3学期が始まり、気がつけばもう2月。暦の上ではもう春になるようですが、まだまだ寒さに身が縮む毎日です。しかし、来月には卒業式があり3年生はそれぞれの道に旅立ちます。また、1、2年生の皆さんは先輩たちからの意志をしっかり受け継ぎ、いろいろな場面で活躍することでしょう。渋川青翠高校のみなさんが輝く未来に向かって羽ばたくことを応援しています。

「自分基準」の言葉を使う

言霊(ことだま)という言葉があるように、古代の人々は言葉に宿る霊力が、言葉で表した内容を現実のものとするところがあると信じていたそうです。それだけ言葉は大きな力を持っているのです。例えば、「～しないように」「～されないように」など、他人を主体にした「他人基準」の言葉が習慣になっていると、考え方まで他者の基準になってしまいます。相手に対してできるだけ丁寧な言い方をしようと思うあまり、不必要なところでも「他人基準」の言葉を使ってしまいがちです。相手を不快にさせないことは大切ですが、「他人基準」の言葉は自分の主体性を消してしまい、本当の自分がどこにいるのか分からなくなってしまうのです。

そんな状態を改善する効果的な方法が、「～しないように」を「～するために」など、言葉のパターンを「自分基準」に変えることです。さらに、「～しなければならない」を使わないようにして、「～する必要がある」と言い換えると、義務感ではなく主体的に物事に取り組めるようになります。「自分基準」は自己中心的なわがままな考えとは違い、主体的な思考であり、ブレない自分の軸をつくり、自分を守ってくれるものなのです。

保護者の皆様へ・・・面談をご希望される方は学校にお問い合わせください。

渋川青翠高等学校 TEL:0279-24-2320

スクールカウンセラー 角田博美



◆2月のカウンセリング日◆ 2月6日(火) 今年度、最後のカウンセリングです