

令和5年12月4日



にじいろ通信



「思い込み」を知ることの話

もうすぐ今年も終わりですね。皆さんにとってこの1年はどのような1年でしたか？
私は今年も1年、いろいろな立場の方の話をお聴かせいただきました。子ども、保護者、学校の先生、同僚、保健師、相談員、医師、看護師、福祉施設職員、…話の中身も「勉強」、「いじめ」、「教育・子育て」、「虐待」、「お金」、「家族関係」、「障がい」、「介護」、「仕事」、「福祉サービス」…カテゴリを分けたらきりがなくらいですし、重なりあってなにかからどう整理して動けばよいのか、すっきりしないまま試していくこともたくさんありました。

そんなことを振り返っていると、話を聴いているうちに自分のところの中で顔を出す「イライラ」や「モヤッとした」感情や気持ちも思い出します。私は、自分の中で「瞬間的で一方的な善悪の決めつけ」をしたくないと思い込んでいます。たぶん。

しかし、誰かの話を聴くとき、「瞬間的で一方的な決めつけだ！」と、ところが勝手に反応した瞬間に、その人が「悪い」と、「思い込む」ことがたくさんありました。自分自身がたかぬいと思っていることをしてしまっていますね。矛盾です。

そうすると、「相手が間違っている」という「攻撃モード」や、「わかってほしいのにわかってもらえない」という「甘えモード」の状態になり、相手の言葉にすぐに反応して「否定」したくなったり、「これ以上聴きたくない」という気持ちになったりしていました。落ち着いて考えると納得できることも、「感情のバリア」で相手の話が単なる「音」や「ノイズ」になって、理解しようとしなくなってしまうんですね。

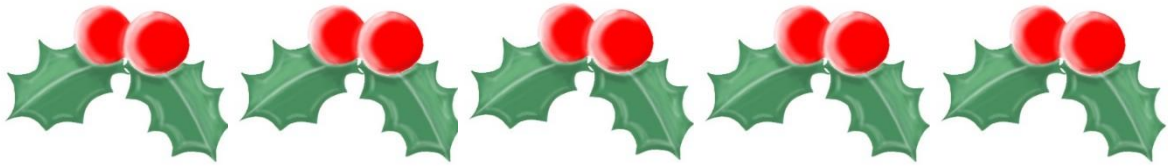


そんな自分を見つめて気が付き、目の前の人を大切にできるようになるための研修や練習、勉強はいろいろあるのですが、やってもやっても、難しいなあ、と思います。

それでも、「思い込み」に「気がつく」ことから出発して、過去の自分と変わったなあと思うところもあります。悩みが“悩みではなくなった”こともあります。感謝ですね。

今年の残りも来年も、自分の「思い込み」を見つめながら、いろいろな話を聴かせていただき、一緒に考えていけたらと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

書いた人：大久保 尚也



お気軽にお問い合わせ・ご相談ください

連絡先：本宮市教育委員会 幼保学校課（本庁2階）

電話：0243-24-5445（内線1246）

E-mail：ssw@city.motomiya.lg.jp



スクールソーシャルワーカー（大久保・加藤）



イラスト：こばたろす、ももこ、たろうまる