



令和 4 年 11 月 1 日

にじいろ通信



“相談” の話

普段、いろいろな方に話を聴く中で、「どこで、誰に、どうやって相談すればいいかわからなかった」という声を聴くことがあります。

相談先を知らないこともあります。そういった声の多くは「こんなことを言って叱られたらどうしよう…」、「一方的に答えを押し付けられるのでは…」、「迷惑に思われるかも…」、「自分がおかしいのでは…」、「話が急に大きくなったらどうしよう…」などと不安になっていたり、実際にそういった対応を経験したりして、動くことができなくなっているように思います。

そうして相談が出来ない状態が続くと、悩みの種はどんどん大きくなり、あとで対応しようと思っても、ツタが絡み合ったジャングルのように、小さくすることが難しくなります。こうした状況では、心のエネルギーが枯れかけており、“相談”に行くこと自体、ジャングルの生い茂った孤獨な無人島から、遠く離れた大陸に泳いでいくような勇気が必要です。

なんとか泳いでいったものの、言葉が通じなかったり、別の島や大陸に案内されたりして、“相談する”気力がなくなったりすることもあるように思います。

一方、“相談”を受けたほうも、内容に驚いたり、戸惑ったり、怒りを感じたり、悲しくなったり、いわゆる「負の感情」が沸き起こり、聴いていることが辛くなったり、焦ったりするという声も聴きます。



否定されない、安心して話ができるような環境であると、それぞれが持っている力を発揮し、前向きな行動ができるようになります。みなさんも、なんとなくほっとしたり、わかってもらえそうだったり、傷つけられなさそうだったり、折り合いをつけられそうだったりする人には、自分から相談してみようと思うのではないのでしょうか。

心理学の言葉で「心理的安全性」と言われるこの状態のためには、お互いの尊重が大切です。勇気をもって“相談”した自分、信頼というバトンを受けとった自分を褒めたいですね。

色々な価値観の中、「ふつう」はあいまいになり、折り合いをつけるのに時間がかかることも多いかもしれません。最初から「答え」があるわけではなく、お互いが思い描いた通り、すぐに解決はしないかもしれません。それでも、対話が生まれることで、不安や問題を予防したり、小さくする“きっかけ”ができることはあります。

お互いに対応できる範囲を超えていたら、他に信頼できる人にバトンを渡す、一緒に泳いでいくことも大切だと感じます。普段からいろいろなところで安心して“相談”できる感覚が積み重なってほしいと思うこの頃でした。



書いた人：大久保 尚也

にじいろ

アート展



本宮第二中学校 2 年生
ペンネーム…トサカ
コメント…いつものチワワ

※保護者のスマートフォンなどで上の
二次元コードを読み取
ってご覧ください。

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：ももこ