



## となりの自分

生徒指導支援室 村井 博樹

みなさんは何歳までサンタクロースを信じていましたか？

我が家の2人の息子、兄小4、弟小2。兄は最近何か感じているような…。弟小2は「未だに？」「絶対に？」信じています。

本当はサンタクロースはいないと分かって、人は誰かをサンタクロースにしたりします。友達、パートナー、…、自分自身。

自分自身をサンタクロースにしたとき、それは「となりの自分」じゃないでしょうか。

今年一年何に頑張っ、何があんまりできなくて、…、そんな自分にどんなプレゼントをあげようか？

子どもたちの「となりの自分」は「自分」に何を話しているのでしょうか？

今年、息子に付き合い、少年野球のコーチをしていました。

人数もそれほど多くないチームの中で、子どもたちは幼さからか、自分の思いをすぐに表現してしまふことがあります。すぐに怒りだす、誰かに八つ当たりする、…。それは、今までの自分（高校野球部の顧問をしていました）ならチームプレーの中では絶対に許せない行為だったのです。今までの自分の接し方なら、いずれ誰かが辞めていたのではと思います。

が、ここは少年野球。人数もギリギリ、技量的には誰も外せない、何より子どもたち同士が「一緒にやりたい。」と言っている。練習の中ではイライラしながら、「どう考えれば、この子たちを認めていけるだろう。」「どう接すれば、どう声をかければ、調和できるだろう。」の繰り返しでした。自分の考え方を考えることにエネルギーが必要でした。

そんな悶々とした練習の繰り返しの中、気付くことができました。みんなが、それぞれを認め合い調和し始めていたのです。適度な距離感、フォローの声かけ、我慢、…。

実は成長していたのは子どもたちでした。

6年生最後の大会、成長した彼らにサンタクロースがご褒美をくださったような快進撃で勝ち進んでいったのです。

自分の見方・考え方がかわることによって、新しく分かることがある。

「となりの自分」からのプレゼントでした。



## 【シリーズ】 今日から使えるストレスマネジメント ③

～ もてる力を発揮するための“肩のリラックス法Ⅱ”～

気持ちが沈んでいる時や自信がない時、頭が垂れて、背が丸まり、肩が内側に閉じてしまっていることはありませんか。また、肩こりの原因の一つに、持続的に肩が少し上がり、そのため筋肉の血行が悪くなり痛みが生じているということがあふようです。

そんな体の状態を、**肩を開く**動作で解放してあげましよう。肩を開く動作は、心理的にも生理的にも効果的な動作といわれています。

体を起こしてゆっくりと呼吸をすると、自然と心もゆるんでくるような気がしませんか。

## <肩のリラックス法（肩の開き）>

### 【姿勢】

- ① 背もたれから背中を離し、いすに尻全体で座るようにします。
- ② 両腕はだらんと体側に垂らします。
- ③ 頭のとっぺんからお尻まで1本のしなやかな軸が通っているイメージをもち、その軸を前後左右に傾けて、一番どっしりする感じのところに体を据えます。
- ④ 嫌でなければ目を閉じます。

### 【ワーク】

- ① 左右の肩甲骨を背骨に近づけるように、肩を開いていきます。
- ② 肩を開いたところで、肩以外に力が入っていないか確かめます。腕や肘に力が入って肩を引っ張っていませんか。背中を反らせてお腹が出ていませんか。顔はスマイルです。
- ③ 肩以外に力が入っていたら、「そこがほっと楽になればいいなあ…」と思ひましょう。
- ④ ストーンと一気に肩の力を抜きます。
- ⑤ すぐに動かず肩の感じや体のリラックス感を味わいます。この時、さらに力が抜けることがあります。
- ⑥ 2～3回繰り返します。

<参考・引用文献>

北大路書房『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編』（2000年3月）

山中寛、富永良喜 編著



## コラム

奈良県スクールカウンセラー 大城戸 是至

自分のここを改善したい、これを失敗した、ここを伸ばしたい…色々と煩悶することが多い毎日です。もしかして、先生方の中にも同じような事を感じている方もいるかもしれません。

頭では、あるいは本で読んだ理論としては、なんとなく分かっているけど、身体や口は上手に動いてくれません。もうちょっと正確に言うと、【理想の上手な動き】というターゲットが曖昧なので、自分も上手に動けないのですよね…。非才の身の悲しさです。

そんな折、よいひらめきをもらいました。「ちゃんとやらないと」、「しっかりしよう」という言葉は、自分に向けて掛ける言葉として、それなりに一般的だと思います。が、全然具体的ではないのですよね。この言葉を掛ける頑張りたい私は、応援したという自己満足でホクホクなのですが、この言葉を向けられた駄目な方の私は、焦燥感だけが高じてしまっています。ここをもっと具体的に考えないといけないな、というひらめきです。

しかし思い返してみると、様々な場面で具体的でない物言いをしていたことに気付きました。これをもっと敷衍すると、必要なレベルにまで具体的にものを言っていたか、という反省になりました。

これをさらに一般化するとしたら、『「ちゃんと」、「しっかり」を使わないようにすると、対人関係のセンスが磨けるかもしれない』というフレーズになるでしょうか…。

このひらめき、皆様にとってお役に立てるかどうかお試しくくださると嬉しく思います。

## 【講演会の御案内】

平成31年2月5日（火）午後 県立教育研究所 中講座室1

講師 奈良県立医科大学 教授 石井 均 先生

患者のところにアプローチする画期的な治療法で、患者が自ら回復する力をサポートしてきた石井先生。人との関わりやところをどう動かすのか等、示唆に富んだ内容です。

