



一期一会

生徒指導支援室 中島 利絵

新年あけましておめでとうございます。平成が終わり、新しい元号となる 2019 年が始まりました。今年は、どんな一年になるのか、どのような新しい出会いがあるのか、楽しみです。

「一期一会」とは、一生に一度だけの機会。生涯に一度限りであること。生涯に一回しかないと考えて、そのことに専念するという意味です。これは、もともと茶道の心得を表した語で、どの茶会でも一生にただ一度だと考えて、常に誠を尽くすべきだとする考えです。

私は、自分が出会う人は皆、何かご縁があって出会うべくして出会っているのだと考えています。その出会った人から、自分にはない考えを教えていただくことで自分の視野が広がるのがたくさんあります。今まで出会ってきたたくさんの子どもたちからも、自分の可能性を信じてチャレンジすることや友達を思いやる温かい心などを学ばせてもらったことが、私の感性を大いに磨いてくれました。

また、自分が直面する問題も、今の自分にとって必要で、自分自身を鍛えるよい機会だと捉えて、しんどいことも乗り越えようとしてきました。自分が困ったときは、自分を支えてくれる、励ましてくれる、そして、一緒に悩み、考えてくれる仲間が寄り添ってくれることが、私の大きな財産となっています。

私たちには、よいところもそうでないところもあります。だからこそ、相手のいやなところだけや自分とは考えが違うということで、関係を切ってしまうと、相手のよさに目を向け、相手のことを理解しようとするやわらかい心をもつことが大切だと思います。自分の考えや思いが変われば、必ず相手にも伝わります。相手を丸ごと受け入れ、相手の心に寄り添い、自分から歩み寄ることで自分と相手の心の距離がどんどん近付いていくのではないかと思います。また、相手の考えや行動には必ず理由があります。どのような背景や体験等をしてきたのかなどに思いを馳せることで、さらに相手を理解できると思います。

一期一会の教えのように、出会うべくして出会った子どもたち、保護者、地域の方々、同僚等は、自分の考えや思いを磨いてくれる大切な存在です。相手から学ぶ姿勢をもち続け、常に自分を磨き続けようとするのが、すばらしい出会いを自分から生み出すのかもしれない。そのためには、常に自分の弱さも含め自分を語れるオープンマインドの精神で自分が出会う人や直面する課題に真摯に向き合うことが大切だと思います。



【シリーズ】 今日から使えるストレスマネジメント ④

～ 集中できない時・やる気が出ない時 ～

「集中できない!!」

テストの前日や、今日中に終わらせなければならないことがあるのに、全然集中できないという経験はありませんか。気持ちだけが焦ってしまい、イライラしてなかなか前に進みません。

時計を気にしながら「ゆっくりしていられない!」と思うようになると、もういくら頑張ろうとしても集中できません。その焦りがストレスになっているのです。

一旦休憩することで、2倍、3倍の力が発揮できることもあります。まずは体のリフレッシュ。縮んだ背中をしっかりと伸ばせば、血行が良くなり、全身に酸素が行きわたって考える力が出てきます。

- ① いすに座って両手を組み、上に向かって伸ばします。
- ② 背骨と背骨の間が開くようなイメージで、グイグイと左右に小さく動かしながら伸ばします。
- ③ 「よし、頑張ろう！」と声に出して言ってみます。



「なーんか やる気が出ないんだよな～」

テストや試合の時に実力を十分に発揮するためには、「ほどよい緊張とほどよいリラックス」が必要です。リラックスしすぎて、実力を出すことができません。ぼんやりしている時は「すっきり動作」(アクティベーション)をやってみましょう。

- ① 両手をグーパーグーパー
- ② 肘を曲げて伸ばして、曲げて伸ばして
- ③ 両手を組んで頭の上に高く上げて、背伸びをします。
- ④ そのまま、右に倒して、左に倒して、後ろにグッと反って
- ⑤ 両手を頭の上から、ゆっくり下ろします。

<参考・引用文献>

合同出版『イラスト版子どものストレスに対応するこつ 家庭・学校ですぐに使える47のストレスマネジメント』
 (2018年6月) 安川禎亮、吉川和代 著
 ほんの森出版『月刊学校教育相談 2014年6月号』 富永良喜「学校の日常にストレスマネジメントを！」
 ほんの森出版『月刊学校教育相談 2014年5月号』 富永良喜「学校の日常にストレスマネジメントを！」

コラム

奈良県スクールソーシャルワーカー 神谷 翼

スポーツ観戦、旅行、登山、音楽鑑賞、ライブ、お城、遺跡、食べ歩き、バラエティ番組、猫、キャラクターグッズ... 私の好きなことや好きな物を並べてみました。他にも書き切れないくらいあります。友人や同僚とマニアックな話でよく盛り上がっています。

ちなみに4人きょうだいの第1子、絵に描いたような昭和の雰囲気漂う人情味溢れる大阪の町で育った健康優良児です。

今このマガジンを手にされているほとんどの先生方は、私のことをご存知ないでしょう。しかし、もうすでに私がどんな人物なのかを想像出来るくらいの情報は入ってきたのではないかと思います(一方的に・笑)。

その人の背景を知ること「人物像」が浮かび上がってきます。この作業は、ソーシャルワーカーの視点でとても大切にしていることのひとつです。

人と向き合う時、その人の背景に思いを馳せることで、どんどんその人に興味が湧いてきます。「そんな所で生まれ育ったんや〜」、「それ興味あるから今度教えてほしいわ〜」、「あなたのお父さんそんなにすごい人なの?!」...

例えば、児童生徒の課題であったり大変な部分にばかり目がいてしまいがちですが、その子の背景を知り興味をもつことで、いつもと違った感情や違った視点でその子と接することができるのではないのでしょうか。こちらの意識を少し変えるだけでも、相手にはちゃんと伝わりますよ。

