



スクールカウンセラー
×
キャリアナビゲーター
コラボ!

今回のテーマ:「自分を知ってどういうこと?」

この通信では、スクールカウンセラーとキャリアナビゲーターが「自分を知ってどういうこと?」をテーマにお話した内容をお伝えします。皆さんが「生き方」について考えるヒントにつながると思います。



スクールカウンセラー
植村

渡邊さん宜しくお願いします。私たちは、勉強を教える立場ではないですが、皆さんに関わる1人の大人として、日々考えていることをこの通信を通して伝えていきたいですね。

植村さん、よろしくお願いします。今回のテーマは、「自分を知ってどういうこと?」です。きっと誰も一度は、「自分ってなんなんだろう..?」「周りからどう見えているんだろう」などと考えたことがあるのではないのでしょうか?

自分を知ってどういうことか? 自分を知っておくと何がよいのか? そんなことをお話していきます。



キャリアナビゲーター
渡邊



子ども大人問わず、ふとしたときに、自分って何者か..なんて考えてしまうときってたしかにありますね。

そうですね。植村さんは、自分を知ってどういうことだと思いますか?



私は、「自分が今どう感じているか?」を素直に認めることだと思います。こういうとき、自分は、「楽しい」「嬉しい」と感じる。本当は、「もやもやする」「嫌だ」と感じる。実は、こんなものが「好き」とか「嫌い」とか。

つい、周りを気にして、自分の素直な気持ちに蓋をしてしまって、無理をすることもあるかもしれません。でも、自分が正直に感じたことを素直に受け止めることが、自分を知る第一歩なのかなと思っています。

なるほど。「●●らしさ」とかが気になって、本当に思っている気持ちを言えず、つい自分を隠してしまう場面ってきっとありますよね。こう思われるから、こう言わなきゃこう振る舞わなきゃとか。でも、そのときに、私、本当はどう思ってるんだろう? って自分に問いかけて、気持ちを確かめることができると、自分のことをしっかり理解することにつながりますね。



そうですね。あまり意識していないと、本当の自分の気持ちに気付けなかったりすることも多いと思います。

渡邊さんは、自分を知ってどういうことだと思いますか? どうして自分を知った方がいいのでしょうか?

私は、自分を知ることは、「未来をつくる一歩」だと思っています。自分の、ああしたい、こうしたいをもとに人生の選択をし、未来がつくられていきます。

普段なんとなくこれが好き・嫌い、得意・苦手、これだけは大事にしたいなど、自分の気持ちや価値観を、“意識して”自覚する(=自分を知る)ことが、自分らしい人生を歩んでいくことにつながるとしています。



大事にしていることや譲れないことって、結構自分らしさにつながりますよね。

自分の考えて、その時の環境や、それまで積んできた経験によって変わりますよね。だから、1回自分について振り返れば、自分を理解できました！終わり！ではないと思っています。

「何をやりたい？何をしているときに幸せ？」と、日頃自分に問いかけ続けてあげるのが大事だと思います。



そうですね。その時々でも違うし、相反する自分が共存しているときもあると思うんです。友達には明るいところを見せる一方で、繊細で傷つきやすいところがあるとか。自分には色々な面があって、全部含めて自分なんだって認められるようになるといいですね。

生徒の皆さんが、自分について知りたいときって、植村さんからはどんなサポートをしてもらえるのでしょうか？



心理カウンセリングではまず、その人の考えや悩み、歩んできた人生について聞きます。そして、その人について総合的に理解したことを伝え返します。その中には、すでに自分で意識しているものもあれば、まだ意識していなかったものもあるはずですよ。こうやって、自分を知るお手伝いをします。



渡邊さんには、どんなサポートをお願いしたりできますか？

将来やりたいことを実現したり、なりたい職業に就いたりするために、自分が得意・苦手なことなどを一緒に整理して、自分について理解を深める「キャリアカウンセリング」ができます。また、今後、キャリア学習として、授業の中でも、自分のことを考える機会はずっとしていきたいなと思っています。



学校には、生徒の皆さんをサポートする大人がたくさんいるということをぜひ知ってもらえたら嬉しいですね。ぜひ私たちのことも頼ってもらえたらいいなと思います。

今年度も、もうすぐ終わりを迎えますね。この1年は、どんな1年間でしたか？中学校の1年間は、心も体も大きく成長する時期です。新しいたくさんの仲間と関わり、様々な価値観に触れたことで、自分の考えが変化したり、深まったりしたのではないのでしょうか。新年度を迎える前に、自分を知るということについて考えてみませんか？