

みなさん、こんにちは。カウンセリングルームには、「SC(スクールカウンセラー)直行便」といういつでもカウンセラーに相談や質問ができるポストがあります。今回匿名で、とある一通のお手紙をいただきました。みなさんにもご紹介したい内容でしたので、おたよりでお答えしていこうと思います。

○質問や相談にお答えするでござるの巻

「みなさんぜひ『SC 直行便』を利用して見て下さい！」という宣伝からまず始めようと思います(笑) 専用の用紙はカウンセリングルームの前にありますが、どの用紙に書いても構いません。名前を書いていただけたら、直接お返事を書きますし、会って話すこともできますので希望があれば書いてください。名前がない場合は、おたよりかカウンセリングルーム前の掲示板でお答えします。昨年度は、**32通**のお手紙をいただきました。実は意外とみなさん使っていますよ。

さて、本題に戻ります。今回寄せられたご相談は次のような内容でした。みなさんも似たような経験をしたことはあるでしょうか？



「つらいことがあるのに、人に助けてもらうのはわがままなの…？」



Q：私は、とあることで悩んでいます。こないだ他の人に相談したら、「みんなつらいことはある」「そんなことで人の力を借りようとするなんてわがままだし、ズルい」と言われてしまいました。つらいときに人に助けてもらうことは、わがままでズルいことでしょうか？勇気を出して相談したのに、そう言われてとてもつらいです。

○人それぞれの感じ方とは？



ここにAさん、Bさん、Cさんという3人の人がいます。「この3人がつらいと思うことは同じでしょうか？」と聞かれたら、「それは違うでしょ」とすぐに答えられると思います。

「つらいこと」は何かと考えるとき、私たちは「(自分にとってつらいことは、みんなにとっても)つらいこと」と思う人が多いと思います。()の中のことは、相手の気持ちに共感する時にはとても大切な視点です。これまで、「自分がされて嫌なことは、みんな嫌なのだから、してはいけない」と教わってきたのではないかと思います。しかし、その中には、実は注意しなければならない重要な点も隠れています。「人はそれぞれ感じ方が違う」ということについて、あらためて考えてみたいと思います。

○自分にとってつらいことは、みんなにとってもつらいこと？



さて、上の図を見て下さい。「人によってつらいと感じること」はそれぞれ違います。AさんとBさんは“つらいと感じること”は、同じ部分も多いですが、「Aさんにはつらくても、Bさんにはつらくないこと(①部分)」もあります。また、「Aさんにとってつらくなくても、Cさんにとってはつらいこと(②部分)」もあります。BさんとCさんは、共通する部分は少なそうです。この3人の中で、「つらい」と感じる共通部分は唯一、③の部分になります。

さて先ほど、私たちは「自分にとってつらいことは、みんなにとってもつらいこと」と考える人が多いとお伝えしました。しかし、上の図を見ると、そうとは言いきれないことがわかります。

○自分にとってつらいこと、人に助けてもらうこと

それでは、人のつらさを理解することは難しいのでしょうか？いいえ、決してそんなことはありません。答えはとてもシンプルで、「本人に、何がつらいのか聞いてみる」ことです。

「自分にとってつらいこと=人にとってもつらいこと」という捉え方は、「**自分がつらくないこと=人もつらくないこと**」という誤った捉え方をしてしまう可能性があります。もちろん、「自分がつらくないこと≠人もつらくないこと」ですので、今回お手紙をくれた方は、わがままでも、ズルくもありません。自分にとってつらいことは、まぎれもなく「つらいこと」です。そして、「人に助けを求める」、「人に助けてもらう」ということは、甘えや依存ではなく、「いつか自分の力で生ききたい」という想いと勇気ある行動なのです。これからも遠慮することなく、恥じることなく、堂々と人の力を借りて下さい。

5月・6月の来校日

5月6日(金)・13日(金)AMのみ
・20日(金)・27日(金)
6月3日(金)・10日(金)・24日(金)

SCの都合で来校日が変更になる場合があります。

