

相談室だよ！

令和5年度 No.2

令和5年5月24日(水)
杉並区立高南中学校
スクールカウンセラー
渡辺 優子



良い天気、さわやかな風の吹く中、運動会の予行が終わりました。皆さん、お疲れさまでした。準備はOKですか？今日は、「心の準備」についてお話しします。

こうしたクラス対抗の行事の時、こんな言葉を聞くことがあります。

Aさん：「あいつのせいで負けた。もっとまじめに走れよ！」

Bさん：「あいつ、足遅いなあ。見て！あの走り方！変なの！」

今日の練習でこうした発言をした人、いませんか？ それぞれ良く思い出してみてください。

また、反対に、こうした行事の時、以下のように思っている人もいるかもしれません。

Cさん：「足が遅いから、走るの嫌だな」

Dさん：「みんなに責められるんだろうな…」

こんな風に考え方がバラバラだと、チームとしてまとまることが難しくなります。では、どのように考えればよいのでしょうか？

行事の心の準備① それぞれ得意不得意がある、ということを認識する

運動会では、走るのが得意な人が活躍します。ただ、その人も別の面では不得意なことがあるかもしれません。勉強面ではどうでしょう？音楽祭ではどうでしょう？人間関係ではどうでしょう？

走ることが不得意であっても、勉強や美術、音楽が得意な人もいます。その能力が必要とされる行事もあります。それぞれの持ち味で、それぞれのよさがある、ということを認識しましょう。速く走れる人がエライ、のではないのです。「みんな違ってみんないい」…皆さんもご存じですね？

行事の心の準備② 得意であっても、不得意であっても、全力でやる。これは自分の問題

運動会は、オリンピックのように、「より速く走ることでメダルをもらう」ものではありません。学校行事は、自分が成長する場所です。さぼったり、弱気になったり、威張ったりせず、自分の持っている力を発揮しましょう。誰かと比べるのではなく、自分の問題です。

行事の心の準備③ 全力を尽くした、それぞれをたたえあう

得意であっても不得意であっても、全力を出した…頑張った自分に誇りを持ちましょう。また、お互い尊敬の念を持ちましょう。これが「スポーツマンシップ」ですね。「心の準備」をして、良い運動会にしましょう！

今後の開室日：6月5日、12日、19日、26日、28日、7月3日、10日です。