



スクールカウンセラーだより

みなさん、こんにちは。新しい学年や新しいクラスがスタートしました。4月はいろいろなことが、3月までとは変わります。そんな時、ころろがたくさんのことを感じるようになるようです。そうすると、同じ自分なのに、同じことについて、まったく違ったことを感じたり、思ったりすることもあるようです。そんなようすを、いっしょにみていきましょう・・・。



絵本のイメージ

朝起きる時に「あさだ！おはよう！さっとおきて、さっときがえよう！」と思う『わたし』もいるけど、「いやいや。このままもうすこしおねしたい…」と思う『わたし』がいるようです。



また、友だちに「こうえんであそぼうよ」と言われ「うん、いいね」とこたえる『わたし』がいます。同時に、ころろの中で「ほんとうは、としょかんにいきたかったんだ。こうえんなんかつまらないし…でも、ま、いいか…」なんて思うもうひとりの『わたし』もいます。みなさんも、こんな時はありませんか？こんな時は、ころろがモヤモヤするかもしれません。



絵本のイメージ

人は、自分の本当の気持ち（これを「本音」といいます）と、本当の気持ちとは違う考え（これを「建て前」といいます）を使いわけています。違うことを思うのは、間違ったことではなく、普通のことなのです。

・・・この後、絵本の主人公は、公園で遊んでいるうちに「わあーっ、こうえんはけっこうたのしいね！」なんて思い始め、気持ちがすっきりとしてきたようです。・・・不思議ですね。

【保護者の皆さま】

んにちは。今年度も、心理学の知見を活かして、子どもたちのことを一緒に考え、日常生活を豊かにできるようなことをお伝えしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

今日は、五味太郎さんの『わたしとわたし』という絵本をご紹介します。

～本音と建て前～

この絵本の主人公は、ある状況のときにあることを思う『わたし』と、それとは全く違ったことを思う『わたし』がいると感じて、そんな自分に違和感を抱いているようです。表面でご紹介した以外にも、

「いただきまーす！ あさごはんはいつもおいしいね」とおもう『わたし』と、「でもほんとうは、おかしたべたいんだよね…」なんておもっているもうひとりの『わたし』や、

捨て猫をみつけて「あっ すてねこだ！ かわいそう… たすけてあげなくちゃ…！」とおもう『わたし』と、「でもねこきらいなんだよね。こいぬだったらよかったんだけど…」なんてかんがえるもうひとりの『わたし』もいます。

このように、「本音」と「建て前」の違いを感じている『わたし』が描かれています。

～本音はなかなか言えないもの～

自分が何か言ったらバカにされるのではないかと、恥をかくののではないかと感じたり、嫌な人だと思われたくない、何か言ったら陰で言われるのではないかと思ったりすると、なかなか本音を言えなくなります。さ



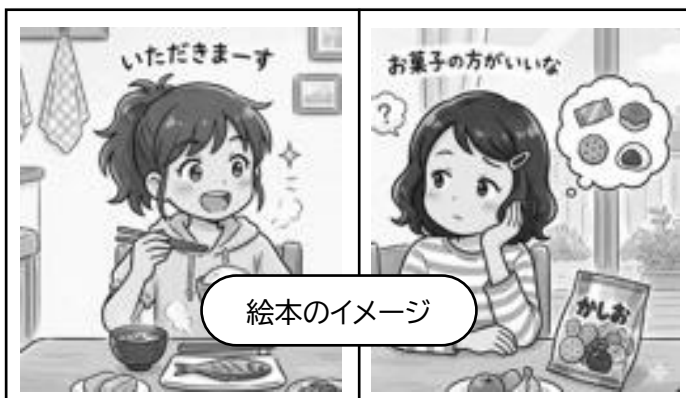
らに、自分に自信がなく不安を抱えている人も、何かを言う前にブレーキを掛けることが多くみられます。このようなことは、意味のあることで、自分を守るためには大切なことです。

しかし、「本音」を言わずに「建て前」だけで暮らしていると、本当のことを言わないことへの罪悪感を抱くことがあります。また、こころにフタをして見ないふり続けているために、少しずつ息苦しくなっていくこともあります。この「苦しい」という感情は、「本音」の部分から発信されているヘルプサインです。

誰にでも「本音」を語ることはとても難しいことです。しかし、必要な時に、適切な人に、少しでもよいので『本当のわたし』を出すことも大切です。そうすることで、自分らしく楽に生きることができるかもしれません。お子さんが言っていることが変化したと感じた時など、「本音」が言えたのかも？と、観察してみることも、子ども理解につながるかもしれません。また、保護者の皆さまご自身も、「本音」を抑えて無理してないかな…と自己点検してみてください。無理しすぎると、「苦しい」というヘルプサインを感じることもできなくなる時があります。

さらに、「本音」を言わずにこころにしまったり、「建て前」で自分の弱さを守ったりしているのは、まわりのみんなども同じだと気に留めておくことも大切なことかもしれません。

よろしければ、参考にしてみてください。



参考図書)『わたしとわたし』五味太郎 月刊科学絵本
「かがくのとも」 福音館書店
挿絵もとてもかわいい絵本です。
よろしければ読んでみてください。