



教育相談室だより（令和5年度第5号）

R5.9 教育相談課

『頼る力』を見つけよう

『「最近なにもかもうまくいかない」と思ったら読む本 心屋仁之助』の一節を紹介します。

～負のスパイラルを止める、とっておきの方法～

♣「努力するとうまくいかない」、その理由

うまくいかないときというのは、あれもこれも、なにもかもうまくいかないような気になります。拳句の果てに柱の角に足の小指をぶつけてみたり。そんな「負のスパイラル」にはまったとき、どのように抜け出せばいいのでしょうか。その答えはひとつです。それは、「いつもと違うことをする」です。もっといえば、「いつもの逆を試してみる」ということ。え、わかりにくい？では、もっとわかりやすくいうなら「人に迷惑をかける覚悟をする」ということ。うまくいかないときというのは、「自分でなんとかしよう」としているときです。もっとはっきりいうと、「自分だけでなんとかしよう」としているときです。これは、いい意味では努力といえるのですが、別の方向から見ると、「エゴ全開!!」のときです。だから、「流れ」や「他人の力」や「やさしさ」に助けてもらえない。「自分でなんとかする」の逆が、「人に頼る」「人に甘える」ということですが、「頼れないんです」「甘えられないんです」という人がいます。そういう人は、「迷惑をかけないように頼ろう」「嫌われない程度に甘えよう」と思っているから、できないのです。だったら、いっそのこと、「迷惑をかける!!」と覚悟を決めてほしいのです。

♣あなたの迷惑を喜んでくれる人がいる

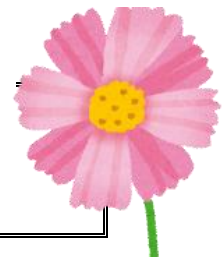
人に迷惑をかけないように生きている人は、人から迷惑をかけられるのが大嫌いで許せません。人に迷惑をかけて、頼って、甘えて生きようになると、人から迷惑をかけられることに寛大になります。逆の言い方をすれば、人から迷惑をかけられて嫌だなと

感じる人、いつも迷惑ばかりかけられて困っている人は、「あなたも迷惑をかけていいんだよ」「気をつけていても、気づかないところで誰かに迷惑をかけているんだよ」「もっと甘えていいんだよ」「もっと人を信用していいんだよ」と、教えられているのです。僕もずっと甘えられない人だったから、全部自分でやろうとして苦しかったし、人に迷惑をかけられるのが大嫌いでした。でも、頑張って、人に迷惑をかけようとしたら、「迷惑どころかうれしい」「気にならない」と言われて、目が点になったことがいっぱいありました。「それより、こっちの方が迷惑」と、今まで迷惑をかけないように頑張っていたところを指摘されてびっくりしたこともありました。さて、ということで、負のスパイラルから抜け出すには、そのスパイラルを「逆回し」してみることに。あなたにとっての、今までとまったく逆のことって、なんでしょう。ぜひやってみてくださいね。

新学期が始まりました。2学期は高校生活でも行事が多い学期です。自分一人ではうまくいかないこともたくさんあると思います。「頼る力」をぜひつけてください。社会は複雑化しています。人間一人でできることは限られています。迷惑をかけあえる関係は強いなと思います。困ったときは、一人で悩むのではなく、周りを頼ってください。相談室や保健室も利用してください。

スクールライフアドバイザー来校（相談時間 10:00～16:45）

9 / 1（金） 8（金） 22（金） 29（金）



電話での相談

電話による相談もできます。教育相談室の直通の電話（青年期の探求最終ページ）を利用してください。