



問題解決を急がない力

皆さんは、何か問題が起こったときに、一挙に解決したいと思いませんか？

しかし、初めて出会う問題は、すぐに解決できない場合が多くあります。その原因は経験がないため解決の糸口が見つけれられないことだったり、解決したときのイメージがわからなかったりすることにあります。しかし、とにかく「問題を解決してスッキリしたい」と感じて、一刻も早く問題を解決しようとするのではないのでしょうか。

毎日心の中にもやもやを抱えて生きていくのはつらく感じるものです。毎日の生活の中で問題に関して早い解決を求められることになっていませんか。私たちはそれに慣れるというか、早く解答を出すように要求されて過ごしています。学校生活の中では、分からない問題に解答するために、先生や教科書から問題解決の糸口をつかみ問題を解答します。そうするように要求されて早く正しく解答することでいい点数を取ったりほめてもらえたりします。

では「解決が出来ない問題」に出会ったとき、私たちはどうすればいいのでしょうか。

「解決が出来ない問題」に出会ったとき心の中に不安が生まれます。人はこの「不安」が嫌いです。不安のない世界で生きるために毎日、問題解決に向き合って解決しているのです。しかし最初にした通り、解決できない問題はあります。例えば、大好きな人に告白してふられたり、仲の良い友達が突然冷たく接してきた。心の中は不安だらけ、ネガティブな感情だらけになります。この不安をすぐに解決することはできません。この解答のない状態に向き合うときに人はどのように心の中が動くのでしょうか？不安や恐怖に出会ったとき人は、三つの行動のどれかに出ます。「戦う」「逃げ出す」「凍り付く」です。「戦う」はポジティブにいろいろな問題解決に向けて動き出すことです。

「逃げ出す」は一見ネガティブですが、最も有効な方法かもしれません。「凍り付く」は、死んだようになって嫌な出来事をやり過ごすことです。ここでのお勧めは「逃げ出す」ことです。少しその不安なところから離れて、ゆっくりと問題に向き合うといろいろな違った側面も見えてくると思います。不安によってキュッと締め付けられていた心の容量が少し大きくなっているのではないかと思います。

問題解決を急がない力とは、その問題から離れて心の容量を少しだけ大きくしていくことではないのでしょうか。

スクールカウンセラー来校日（相談時間 12:45～16:45）

6/6（金） 13（金） 26（金）

