



スクールカウンセラーだより

令和3年6月
川口小学校
スクールカウンセラー

雨がふったりやんだりが続いてますが、どんな毎日をお過ごしですか？
生き物には欠かせない大切な雨ですが、長く続くと気分もしずみがちに…そして雨があがって雲のあいだから日が射すと、心も明るくなるような気がします。みなさんはどうですか？

自立するってどういうこと？

みなさんは「自立」と聞いてどんなことをイメージしますか？ 親とはなれてくらすこと？ 自分で決めること？ 辞書をひくと「他の援助や支配を受けずに自分の力で身を立てること」とあります。

さて。自立の反対語はなんでしょうか。辞書には「依存」とあります。

ちなみに私は「自立」してはいますが、家族、犬、近所の人たち、友だち、職場の人たち、役場の人たち、制度、水道、ガス… 様々な人や、社会に「依存」して生きています。



*熊谷晋一郎さんは「自立とは依存先を増やすこと」という考え方を広めています。依存をしないことが自立なのではなく、多くのものにちょっとずつ依存することで、一つを失ってもやっていけるようになることが本当の自立なのだ。



自立の反対語は「孤立」だという考え方もあります。

困ったときに助けをもとめられなかったら…一人で孤立してしまったら…どうでしょうか。

一人でがんばるのも素晴らしいことかもしれません。でも、頼ることって、実は生きていくうえでとても大事なことなのです。「助けて」「手伝って」って言えるところ、人や場所がいくつかあれば…「孤立」せずにすみそうです。安心できるかもしれません。

一方で「たすけてほしい」と言うことは、人によっては勇気があることでもあります。「たすけを求める力」を、ともに育てていけるといいなと思います。

スクールカウンセラーが学校に来る日

7月8日(木)・9月9日(木)

9時00分～16時45分

かんたん・リラクゼーション

①なるべくゆっくり、息を吐きます。体の中の空気ぜんぶをはきだすつもりで…。

②おなかと胸の力をゆるめると、空気が自然に入ってきます。その様子を観察します。

緊張したとき
疲れたとき…



*熊谷晋一郎…小児科医として活躍し、現在は東京大学先端科学技術センターで障害と社会の関係について研究している。脳性麻痺という障害を持つ。