

心の危機



「JUNIOR」コラボレーション

スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

3月は卒園や卒業、新しい環境への旅立ちなど、さまざまなステップに踏み出す節目の時期です。子どもの場合は、こつこつとした節目の時期に成長を感じるものですが、大人になると節目の時というよりも、日常生活の中で困難なことや危機的状況から回復したときに、むしろ成長を感じることもあるのではないのでしょうか。みなさんはどうのように回復のプロセスをたどっていますか。意識して努力するようなこともあれば、知らないうちに回復していったということもあると思います。

＜心理的特性と言われている＞
二つ目は、「危機」は英語で crisis (クライシス) と訳されますが、単に「危機」という意味だけではなく、さまざまな語源から「分かれ道」「分岐点」「重大な局面」「決定すること」などの意味もある言葉なのです。つまり、この言葉には「ピンチとチャンス」の両方の意味が含まれていて、自分でどう選んで決めていくか、ということが隠れているのではないかと思うのです。心の危機に陥ったときに「成長への好機・チャンス」にすることができれば、子どもでも大人でも、いつでもだれでも成長することができないのではないのでしょうか。では、こつこつとした危機の際に、レジリエンスを働かすためには何が大切なのでしょうか。

一つ目は、自分の判断や行動を振り返って見直そうとする態度で、自分の見え方のクセ(こころは「平成31年12.3.31」)や気持ちに気づいて、他の見え方、考え方はないかと探していく力です。二つ目は困難に音を上げずに、自ら取り組もうとする態度で、粘り強く取り組むと何とかなる、とすすめていく力です。三つ目は「やればなんとかなるかも」という楽観性

です。四つ目はネガティブな心理状態を立て直すために、人との関係を基盤に相談する態度で、人に助けを求める力です。

これらは、内省性、遂行性、楽観性、内面共有性と言われるものなのですが、「心の危機への気づき(早期の問題解決)」と「相談する力(援助希求的態度の促進)」とも言えます。

こつこつ考えると、成長する、大人になるということは、単純に自立(自律)するということだけではなく、ネットワークを作って適切に人に頼ることのできる力を育てていくことだといえます。支え合う(一緒に何かをする)ことを通して、子どもと大人のような「要求・評価」の関係ではなく、「呼びかけ・応える」という関係の大切さに気付いて、実行していくことなのではないでしょうか。

児童館職員募集!

児童館で子どもたちの安全かつ自主的に遊ぶことが出来るようにサポートする会計年度任用職員を募集しています。

勤務場所
町内6児童館のいずれか

勤務時間等

- ・ 時間 8時30分から18時30分まで
- ・ (シフト制・早番・遅番あり 休日出勤あり)
- ・ 期間 4月1日から令和3年3月31日まで
- ・ 休日 週休2日制
- ・ (任用期間に応じて20日有給休暇の付与あり)
- ・ 給料等 給料・期末手当・通勤手当等を支給します。
- ・ ※期末手当・通勤手当は一定の要件を満たした場合に支給となります。

応募資格

- ・ 年齢要件 なし
- ・ 保育士免許または教員免許のいずれかをお持ちの方

【申し込み・問い合わせ】
こども教育課 児童係
☎45,8672

軽井沢の植物と方言 36

子供泣かせの丈夫さ
コマツナギ (駒繫ぎ)

町内にも自生し、本州、四国、九州の日当たりのよい場所等に見られる草本性の低木です。7月中旬から8月上旬頃、淡紅色の花をつけます。コマツナギの名前は、馬を繋げる程、茎が丈夫であることから名づけられたそうです。

方言と由来等

- ①カナハギ 根茎ともに強く折れない、取れないことから、名づけられたそうです。
- ②コハギ 小さい萩の意味。
- ③ボコナカセ ボコは子供の意味。子供がこの草を取ろうとしても茎が強くて折れない、取れないので泣く、このことから名づけられたそうです。

【参考文献】佐藤邦雄(1978) 信州佐久の植物方言

【問い合わせ】
植物園 ☎48,3337