

太田市立世良田小学校

# スクールカウンセラーだより

No.3 2025. 12

## 冷蔵庫の中の探し物・・・「あるもの探し」

買い物をする暇なく帰宅して、急いで夕食を作る時、冷蔵庫を開けたとします。その時、私たちは「何があるかな？」と思いながら、冷蔵庫の中にあるものを探します。「何がないかな？」と思いながら探す人はまずいません。「何があるかな？何があるかな？あっ、ベーコンの残りがあった。かまぼこのかけらもあった。長ネギもあった。卵も1個ある。ご飯の残りもある。よし、これならチャーハンが作れるぞ！」そうして作ったチャーハンは、用意周到に材料をそろえて作った料理に負けないくらいおいしかったりします。「何がないかな？何がないかな？卵が1個しかないぞ。ベーコンもたったこれしかない。野菜は長ネギだけ。あとは残ったご飯だけ。肉もないぞ。魚もないぞ。たくさんの野菜もないぞ。ああ、ないものばかりだ。これじゃあ、夕食なんか作れないぞ。もう夕食なんかいらないや。ああ、私は何て不幸なんだ！」では、問題は大きくなるばかりで、何の解決にもなりません。冷蔵庫の中の「あるもの探し」は当たり前のことです。

さて、日常生活に目を向けた場合はどうでしょう。私たちは、けっこう「ないもの探し」をしてしまいます。例えば、身近な人に対して、「この人は、〇〇をしてくれない。〇〇ができない。〇〇も苦手だ。〇〇もない。」などと、ないものばかりに目を向けてしまいかがちです。そして、落胆したり、腹を立てたり・・・。これが子どもに対しても、「この子の中にはないものばかりだ。これもしない、あれもできない。」などと、子どもの中にはないものばかりを探したとしたら、子どもを生かせるはずがありません。

ある人を生かすことができるもの、例えば、その人の長所、持ち味、得意分野、さらには、その人に役立つ環境、その人を支えられる人などを、その人の「リソース（資源）」と言います。あるものをどう生かすかが大切なのです。これは料理の材料と同じです。「ないもの」をいくら並べ立てても、それは材料にはなりません。「こんなところがあった。こんなものもあった。あれもある、これも使える。生かせるものはたくさんある。」と、冷蔵庫の中を探すように材料（リソース）探しをしてこそ、その人なりの料理を作り上げることができます。たとえそれが高級なフランス料理でなくても、おいしい手作りチャーハンならよいではありませんか。

子どもにとって、子ども自身はもちろん、学校も家庭も地域も「リソース」の宝庫です。ただし、せっかくの宝庫でも、「何があるかな？」という視点で探さなければ生かすことができません。私たちは、常に「何があるかな？何があるかな？」と思いながら、子どもの中や、子どもを取り巻く環境の中に、「あるもの探し」をしたいものです。

## スクールカウンセラーの勤務日（12月以降）

1月16日（金） 2月13日（金） 2月27日（金）



○相談受付の方法 担任の先生、養護教諭の先生、教頭先生を通して予約してください。

○学校の電話番号 0276-52-1004