

えんどうまめ通信 

H25.3月 vol.4

練馬区立中村小学校 心のふれあい相談員だより

遠藤 絵里



## 「変えられるもの・変えられないもの」

寒い寒いと思っていましたが、通勤途中の木の芽はちゃんと春だということを教えてくれます。気がつくと、もう3月、6年生は卒業の季節になりましたね。

相談室には、この1年間、いろいろな子どもたちが来てくれました。

圧倒的に多いのは、友達関係の悩みです。なかなか「相手」が変わってくれない…という寂しい気持ちでいっぱいの人もたくさんいました。

「変えられないものを受け入れる心の平安を。変えられるものを変える勇気を。そして、その違いを見極める知恵を…」(ラインホールドニーバー)という言葉があります。相談室でいろいろな話をするとき、また自分自身のことを考えるとき、本当にこの知恵が欲しいなあ~と思います。「変えられないもの」って何でしょう? 「変えられるもの」って……??

これは前任校での話ですが、子ども同士がトラブルになったとき、どっちが先にやったということで水かけ論のようになってしまったことがあります。どうしようかなと思いつつ話し合いを進めていると、一方の女の子が「〇〇ちゃん(相手の子)って、ホントに頑固!でもそれがいいところもあるんだよね…」とつぶやいたのがきっかけで、相手の子の気持ちがやわらかくなり、お互いの行き違いを話すことができました。彼女がほんのちょっと、かたくなになっていた自分の心を変えてくれたおかげで、一気に関係がよい方向へ動き出したのです。

夫婦の関係、親子の関係、またその他いろいろな人間関係のなかで、同じようなことは多いのではないのでしょうか。ニワトリが先か、卵が先かわからなくなり悪循環にはまっていることはありませんか? 「変えられないもの」は相手の心、「変えられるもの」は自分の心かもしれません。それに気がついた方(親子の場合は、できれば親)が、ほんのちょっと大人になって自分の心を変えることができれば、不思議と光が見えてくることがあります。100パーセント相手が悪いと思えることでも、自分が変わることで必ず「関係」が変わってくるのです。相手の状況や気持ちを理解し、受け入れる心と、ちょっとだけ見る角度を変える勇気をもてるようになるといいですよ~。

6年生の皆さん、保護者の皆様、ご卒業おめでとうございます! 中学に行っても、中村小で培ったそれぞれの個性を大切に、素敵な友達をいっぱい作ってくださいね。これからも応援しています!

相談室直通電話 080-2010-1957 月・水(9時~2時)・木(9時~3時) (火曜日は皆川先生です)

3月7日(木)は都合により相談室はお休みです。すみません。

子育ての愚痴や、ちょっと聞いてほしいんだけど……ということも、どうぞお気軽にご連絡ください。