

新しい年となり
気持ちを新たに
配信初めは
鏡について

発行者 公認心理師/社会福祉士 堀川 重 敏

第15巻 第51号

かがみのこと

記事内容はわたし個人の見解であり、すべての方への有効性は保証できません。

ご意見ご希望などの宛先 horikawassw@gmail.com



ずっと以前、学校司書の方々にお話しさせていただく機会がありました。

図書室は、教室でもグランドでも休み時間を過ごせない子どもが姿を見せる場所でもあることについて。

そんな子たちにとって、図書室の中ではおしゃべりを制限して、椅子に座って本を開くことを勧めるおとなが居る、安心できる空間であることへのお礼の気持ちをお伝えしたのでした。

やはり、図書室で追いかけてこをする子や、なかなかおしゃべりを止めない子に、とくに中学校の先生方は手を焼いているというお話も伺いました。



☆1

鏡は、自分の目では見るできない姿を見ることができるため、不思議な力があると考えられているようです。

わたしが通っていた小学校には、廊下の壁に大きな姿見が設けられていました。身だしなみを整えなさいという意味があったと思いますが、子どもたちに自分の姿を見ることが自分を大切に、自己肯定感を持つことを目指していたとも聞いています。

★2

誰も見ていない時、姿見の前に立った子がどんな様子なのか見ていたことがありました。

誰もにあてはあることではないのでしょうけれど、強く自分を意識していることは間違いないでしょう。

思うに、自分でそれが良くないと知っていることを、鏡の前ではしない子が多いようなのです。この記憶から、図書室にも姿見を置いてはどうかと提案したことでした。

あなたのお宅に、子どもが自分を写して見られるような鏡がありますか？

☆3

身だしなみを整えるという目的でなく、鏡の中の自分を見つめる時間を持ってみてはいかがでしょうか。

これまでわたしは折に触れて、自分だけの時間を持って欲しいとお伝えして来ました。自分のためだけにお茶を淹れる時間。ここに書いたように、鏡の中の自分を見つめて、鏡の中のあなたに、どのような声を掛けてあげますか？

