

『自分らしく進むための心のコントロール』 H.A

ぶつかり合いの中で自分を見失いそうだった小学生時代

幼少期のことは正直あまりはっきりとは覚えていないんです。でも、小学校の頃を思い出すと、友達とのトラブルが多かったなという記憶があります。当時の僕は、今よりもずっと感情のコントロールが下手だったんだと思います。自分の気持ちをどう扱えばいいか分からなくて、周りとうまくいかずに、もどかしい思いをすることがたくさんありました。

カウンセラーさんとの出会いと、中学での変化

中学に入学して、自分にとって大きな出会いがありました。それはスクールカウンセラーの先生です。自分の困りごとを誰かに話すという経験が、ここから始まりました。中学生活では良い友達にも出会えたけれど、一方で勉強面はかなり苦戦しました。正直に言えばちょっとサボってしまったこともあって、成績が下がってしまった時期もありました。でも、そんな時でも相談できる場所があるというのは、自分の中で支えになっていたと思います。

波乱の高校生活を経て、手にした「充実」

高校に進学した当初は「頑張るぞ」という気持ちで、モチベーションも高かったんです。でも、高1の時に友達とのトラブルが起きてしまって、一気に気持ちが沈んでしまいました。そんな時、中学の頃から知っていた「相談する」というスキルが役に立ちました。自分一人で抱え込まずに、カウンセラーの先生やティーンズのスタッフに早めにSOSを出せたことが本当に良かったです。あのとき、すぐに相談できたことが大きかったと感じています。

そうした波を乗り越えて、今は念願の大学に合格することができました。自分のやりたいことに向かって進めている今は、とても充実しています。カウンセラーさんに相談できたことで、自分の感情との付き合い方や、トラブルへの対処法を少しずつ学びました。自分一人で解決しようとせず、誰かに頼ることも立派な技術です。早めに声を上げれば、きっと誰かが助けてくれます。自分の人生を楽しくするために、まずは「助けて」と言える勇気を持ってみてください。

H.Aさん

高校：私立高校 ⇒大学進学

利用時期：2015年4月～ 参加プログラム：週1日の平日セッション、週末お仕事体験

ティーンズで行っていたこと：生活や気持ちの振り返り、学習
