

～カウンセラーだより～

令和3年 第8号

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子



こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。

寒さが身に染みるようになってきました。日もどんどん短くなり、いよいよ冬も本番を迎えますね。私は冬の寒さが苦手なので、これから数カ月は朝起きる瞬間から、「常夏の国で暮らしたい!」、「一日中こたつの中で丸くなっていたい」などと考え続ける毎日が続きそうです。

みなさんは今、どんなことを感じていますか。嬉しい、楽しい、さわやかだ、どんよりしている、悲しい、寂しい、腹が立つ、不安だ、苦しい、何をするのも面倒だ、頭が痛い、眠い、空腹だ、元気いっぱいだ、疲れている、恥ずかしい、わくわくする、満足だ、がっかりした、落ち込む、イライラする、ムカつく、のんびり…。自分がどう感じているかを表す言葉はたくさんあります。

今のように、よく考えてみると、改めて気づける気持ちもありますが、みなさんの普段の生活は様々な出来事や、解決しなければならない問題、達成したい目標などでぎっしり詰まっていて、自分がどう感じ、どうしたいのかということに気づく余裕がなくなってしまうことがあります。或いは、自分の本当の気持ちに気づくと傷ついてしまいそうで、何も感じていないかのごとく、心の奥底のほうに気持ちを押し込んで蓋をしてしまうこともあります。それも、心のバランスをとって、自分が傷つかないようにする方法の一つなので、いつも自分の気持ちを表してにさげ出している必要はありません。自分の感情はおさえて、人のために尽くすのも素敵です。でも、ずっと自分の気持ちと向き合わず、心の奥底に沈め続けていると、そのうち自分が本当に感じていることがわからなくなってしまったり、押し殺していたはずの気持ちが突然あふれ出してコントロールがきかなくなってしまうたりします。



感じていることに気づくことで、もやもやとしていた心が少しずつ落ち着き、自分がすべきことがわかってきます。怒りは、「こうしたい! こうしてほしい! だけど現実にはそうじゃない!」という心の叫びなのかもしれません。そうだとすると、その気持ちは自分のしたいこと、したかったことを教えてくれているのかもしれませんが、悲しみは、自分を大切にしている気持ち、相手を大事だと思う気持ちからわきおこっているのかもしれませんが、そうだとすると、悲しむこと、涙を流すことが自分自身や周囲の人をいたわることになるのかもしれませんが。

こころの中には、いろいろな気持ちがあります。すぐに消えてしまう気持ちもあれば、ずっと心の片隅にあり続けるような気持ちもあります。大切にしたい気持ちも、受け入れがたい気持ちも、否定したくなるような気持ちもあるでしょう。そのすべてが、こころが自分に語りかけ、何かを教えてくれているシグナルです。

赤ちゃんの時は、誰もがそのシグナルに素直に従って、嬉しいときは笑い、悲しいとき、腹がたつた







ときには泣いて、周りの大人に助けてもらったり、自分も満足したりできていました。でも、大きくなるにしたがって、そう簡単にはいかなくなっていて、私たちはぐっと我慢をしたり、感情を押し殺したりするコントロール術を身につけてきました。それは、たくさんの人のいる社会で上手に生きていくためには必要な術であり、そうできることによって傷つくことを避けられる場面もあるのですが、心の奥のほうの痛みを放っておくと、こころとからだのバランスが崩れてしまうことにつながりかねません。頑張り屋さんで、一見うまく感情のコントロールができて見える人ほど、こころの奥底の傷口に気づくのが遅れてしまって、気がついたときには身もこころもボロボロ...という大変な事態に陥ってしまうことが多いです。

そうならないために、「もっと自分のことを第一に、大切にしよう」時間をとりましょう。赤ちゃんの頃、小さい頃のように、自分のこころの動きに素直に身をまかせてみましょう。ゆったりと落ち着ける場所に座るか、あるいは横になって、軽く目を閉じ、今自分がどんなことを感じているか、じっくり味わってみましょう。なかなか何も思い浮かばない人は、暑いとか寒いとか、そういう表面的なことから感じ始めてみてはいかがでしょうか。手はどんなかんじかな、足はどうだろう...重いか、軽いか...頭は、目は、耳は、鼻は...と、身体の部位のひとつひとつについて確かめてみるのもお勧めです。最後に心の奥深い部分について味わう時間をたっぷりとってくださいね。

もうひとつお勧めしたいのが、前号に引き続きですが、気持ちのひとつひとつを書き出してみることです。慌てて全部を一気に書き出そうとする必要はなく、思いつくままに、思い浮かんできた順番に書き出してみましょう。最初のほうに思い浮かんだのはどんな気持ちでしょうか。後からゆっくり出てきたものは・・・書きあらわしにくかった気持ちは・・・??? そうかもしれないし、そうでないかもしれない気持ちなどもあるかもしれません。もし、自分では認めたくない気持ち、受け入れがたい気持ちがあったとすれば、それはなぜでしょう。本当はどうしたいのか、どうしたくないのか。そんなことが見えてくるかもしれません。以前に書いたものと見比べてみることで、気づくこともあるでしょう。

もし一人でその作業がなかなか上手くいかない場合や、ますます謎が深まってしまった人は、スクールカウンセラーに声をかけてください。一緒に感じ、考えることで、新しい気づきが得られるかもしれません。

<スクールカウンセリングの利用について>

1. 相談日時: 水曜日 10:00~16:00の間で、1回につき 50分間以内
(日時は変更になることもあります。予約の際に確認してください。)
2. 相談場所: 2階 相談室①   
3. 申込方法:
 - ① 担任の先生に申し込む。   
 - ② スクールカウンセラーのいる日(水曜日)に直接申し込む。
(予約が優先ですが、予約の人がいない時はその場で相談することもできます。)
 - ③ 電話で申し込む。 TEL 079-564-6492 (職員室で対応します。)

