

スクールカウンセラー便り No.2

2022年5月9日

進級・進学して、1ヶ月経って、疲れが出てくる頃です。

あっという間に過ぎてしまったゴールデンウィークは、楽しくすごせましたか？よく休めて、気持ちの切り替えができていると良いですね。

さて、世界では、毎日、悲しいニュースが流れています。とくにロシアとウクライナの戦争は、見たくなくても目に入ってしまって、イヤになってしまったり、不安になってしまったり、疲れてしまったりしている人もいるかもしれません。危険や恐怖に晒され、混乱

や苦しみを隠せない人々に対して、不快な気持ちになってしまう人

や、不快さを抱く自分自身がイヤになってしまうという人もいるか

もしれません。逆に、別に何も感じないという人や、SNSなどで情



報を拾い続けてしまっている人もいるかもしれません。こうした様々な反応が出るのは、

とても自然なことです。特に3年ものコロナ禍での我慢の中で積もったストレスに追い打

ちをかけるような不穏な状況ですから、自分にかかっているストレスに気づかないまま心

や身体や行動に現れているということがあってもおかしくありません。むしろ、優しい心

を持っている人ほど他者の傷に共感し、共鳴するように反応が現れてしまうことがあるでしょう。

こうした悲しいことが起こっている時に、みなさんが自分のためにできることは、①よく食べること、②身体を使ってよく遊ぶ（運動する）こと、③ゲームやスマホなどデジタル機器に触れる時間を減らすこと、④家族や先生や友だちとお互いの日々の出来事を話す時間をいつもより多く作ること、⑤休むことです。生活上の基本的なことですが、「私は大丈夫」という**安全感**をしっかりと感じられるまで続けましょう。そして、みなさんが人のためにできることは、人の力になることです。気遣いを持って困っていきそうな人の手伝いをしたり、上手くできない後輩をサポートしたり、元気のない友だちに声をかけたりと、ちょっとした人助けをすると、相手も自分も笑顔になれます。



昨日も笑顔、今日も笑顔、明日も笑顔と続いていくと、自分の日常に確かさが感じられて落ち着いた気分で過ごせるようになります。

もしも心配なことが続くようであれば、先生やスクールカウンセラーに相談してください。

スクールカウンセラー 黒川ゆう子

* S C相談日 * 5 / 3 0、6 / 6、2 2、2 7、7 / 4