

# さわやか相談室だより

橋本スクールカウンセラーより

いま世界は不安や困難の情報が溢れています。  
人はどうしてもネガティブな情報から大きく影響されます。  
自分の気持ちや考えもネガティブになりがちです。生活における状況や相手は自分で選べないことも多く、どんなに自分が頑張ってもなかなか変えられません。  
こうした中、自分の力では何もできない無力感、モヤモヤした疲れや倦怠感、うまく眠れない感じ等を抱えて、気力を低下させている人が増えています。  
元郷中でもその傾向があることが校内の教育相談の様子から見えてきました。  
みなさんには、ぜひ一度、考えて欲しいのです。確かに状況や相手はなかなか変えられません。しかしながら、唯一、自分自身だけは自分で変えることができます。  
自分の中の考えや感情そして行動は自分のものであり、自分で選び、自分で取り組むことができます。心の健康を維持するためのヒントは自分自身の中にあるのです。

## 心の健康を維持するためのヒント

- ・ さまざまな挑戦や環境変化や困難を前にしたとき、「不安だ」という自分の感情に気づきます。それは「弱い、恥ずかしい、変な、自分だけ」のものではなく、「こういう状況なら不安になるのは当然で、多くの人がそう思うはずである」と受け入れましょう。
- ・ 自分の中の感情を否定せず、しかし同時に、ネガティブだけで頭をいっぱいにしなないのがコツです。普段から意識して、物事の良い面や人への感謝を見つけるクセをつけましょう。人の心はバランスが重要なのです。
- ・ そもそもネガティブ思考は悪いことではありません。慎重で思慮深く、物事を受け止める力があるということです。その方向性によっては強みになります。「失敗した、怒られた、嫌われた」だけで頭をいっぱいにするのではなく、「何が起きているのか」を客観的に捉えて、「この部分はうまくいっている」「わかってくれている人もいる」ということを見つけて、何ができそうか「できる部分は自分で頑張る」「無理な部分は他人に助けを求める」と考えていくと前に進んでいきます。
- ・ 迷っている時や気力が低下ぎみの時は、あなたの目の前に安全なもので何か取り組みそうなことがあるなら、やってみて欲しいのです。それが、本来やらねばならないこととは関係がなく、意味がなく、必要がないように見えることでもよいのです。ごくわずかしかできなくてもよいのです。結果が大事なわけではありません。これは心の作業であり、続けていく中で、こんな自分でも「できることがある」とか「何かやれるかもしれない」と気づき、自分で自分をコントロールできている感覚や自分に対する信頼感を取り戻していきます。
- ・ 身体のバランスが乱れると正しい思考や判断をするのが難しくなることがあります。心が苦しい時ほど、食事や睡眠等の生活リズムを整えましょう。

荒波の海で自分という船を操縦していくために、心と体のエネルギーとバランスを整え自分という船のくせや能力を知り、自分の操縦にに応じてくれるという船への信頼をもちこんな自分でも少しずつ前進していけそうだと感じながら、未来に向けてしなやかに進んで欲しいと願っています。荒波を乗り越えていくのは自分自身です。相談するということは、自分が自分を生きるために、立ち止まって考える場です。相談員は、その伴走者となり共に考えます。

