

スクールカウンセラーだより

令和2年10月
京都府立峰山高等学校
スクールカウンセラー 大谷仙学

学校祭お疲れ様でした。夏休みが短く準備期間も少ない中、精いっぱい取り組めたでしょうか。そしてもう10月になり季節もすっかり秋になりました。毎年のことながら、わずか1箇月で季節が大きく変わることには驚いています。

大きな変化・小さな変化に関わらず、また自分が気づいている・気づいていないに関わらず私たちは様々な影響を受けていますが、何気なく過ごしているその裏で、体や気持ちの変化に適応しようとして一所懸命に頑張っています。そんな頑張っている体や気持ちを大切にできているか、ちゃんと労われるかどうか、毎日の生活を通じて改めて確認してほしいと思います。「私の体や気持ち、いつも文句を言わずに頑張って働いてくれてありがとう」みたいな感謝を伝えてみるのもよいかもしれませんね。

ところで、以前にもお伝えしたことと重複しますが、心の健康という点から改めて知っておいてほしいことを挙げておきます。

「気づかないうちにストレスや不安に襲われていることがある」
「体・気持ち・行動の不調はSOSのサイン」

私たちは日々変化していますし、環境も変化しています。もし変化すべてに気づいてしまうと刺激が多すぎて疲れ果ててしまいます。「毎日何も変わらないな」と思いつつながら過ごしているかもしれませんが、それは変化を必要以上に感じさせないよう体や気持ちが頑張ってくれているからです。

しかしあまりにも急な変化に襲われると私たちの体や気持ちはその変化についていけずSOSを発します。その発し方は人それぞれで、「気持ち上がりっぱなし（または下がりっぱなし）」「イライラする」「今までできていたことができなくなる」「体調不良」「眠れない・夜中に目が覚めて朝まで寝つけない」「持病が悪化した」など様々です。皆さんに知っておいてほしいこととして、理由がよく分からない不調に陥った時には「自分が気づいていない（気づけない）理由がある」と思っておいてほしいこと、「とても大変な影響を受けたのだから、それに気づいてほしいと心や体が訴えている」と捉えてほしいのです。

「自分で気づけない不安やストレスは人に気づいてもらう」

「自分で気づけている」場合には自分なりに対処できることがあります。しかし「理由に気づいていない（気づけない）」場合、残念ながら自分一人の力ではどうしようもないこともあります。どうすればよいのでしょうか・・・。

シンプルな答えとして、「気づいてもらう」「気づいてあげる」ということです。具体的には「しんどそうだよ、保健室行ったほうがいいよ」「以前と比べて、顔色が良くない感じがする」「それ絶対先生に言ったほうがいいよ」などと伝えてあげる、またそのように言ってもらったら頼ってみる、ということです。時には伝えてあげても「大丈夫、放っておいて」と言われるかもしれません。無理強いできませんが、それでも「何かとても心配だし」と伝え、担任の先生などに知らせてください。気づかれた側の人は「そっとしておいてほしいのに」「迷惑だし」と思うかもしれませんが、せめて、本当にそっとしておいたほうがいいのか、という確認ぐらいはさせてください。

「まずはやっぱり語ってみましょう」

本当に困った時は「相談するようなことじゃないし」「恥ずかしい」「どうせ分かってもらえない」「そんな気力もない」などいろんな気持ちに襲われていることがあります。しかし保健室などで話すときは無理に具体的に語る必要はありません。まずは思いついたことをそのまま口にしてみてください。少なくとも「混乱していた頭の中が整理できる」「肩の荷が下りる」といったことが期待できると思います。ぜひ、語ってみてください。



スクールカウンセラーの来校日（予定が変更されることがあります）

10月…19日（月）28日（水） 11月…11日（水）16日（月）25日（水）
12月…9日（水）18日（金） 1月…13日（水）27日（水）

★ 予約・・・担任の先生や教育相談室・保健室の先生に伝えてください

保護者の皆様へ

お子様のことや子育てのことで気がかりなことやお困りのことがございましたら、お気軽に教育相談をご活用ください。担任や学年と連携しながらご相談を承ります。詳しくは担任の先生や、教育相談室、保健室へお問い合わせください。

峰山高等学校 0772-62-1012