

相談室だよ!

<No.7 平成31年2月26日発行>

スクールカウンセラー 杉内 洋子

秋葉 繭三

もうすぐ3月です。今年度最後の締めくくりの時です。

一年を振り返ってみてどのような一年でしたか?

嬉しいことや楽しいことなど思い出に残ることもたくさんあったでしょうし、時には気持ちが辛くなることに遭遇した人もいたでしょう。

毎日の生活の中で自分の期待通りに物事が運ぶこともあれば、自分なりに頑張っているのだけと思いが叶えられないということもあります。

こころが晴れる時と曇るときがある

みなさんはどんな時、こころが苦しいと感じるでしょうか。

中学生は生活のほとんどを学校で過ごします。学校では勉強や部活、運動会や合唱コンクール、校外学習などの行事を集団で友だちと一緒にしています。

勉強やスポーツ、その他芸術的な事など学ばなければならないことがたくさんありますが、それも好きな人もいれば嫌いな人もいますし、得意な事と不得意な事もあります。

好きな事ばかりではないけど苦手な事も頑張っているのに、うまく行かないことがいくつも続くと気持ちが沈んでしまいます。一つぐらいだったら何とかなるのになあ、、と思ったことはありませんか? そんな時でも一緒に頑張れる仲間がいると、思った以上に力が発揮されて何とか乗り越えることができます。同じことを目標にする仲間や友だちの力は大きいですね。

誰にでもこころが苦しい時がある

反対に友達とうまく行かない、きつい言葉をかけられたり、からかわれたり、無視されるようなことがあると嫌われているのだろうかと不安になります。

わざとではないのかもしれないけど、友達の言動によって自分が一人の人間として尊重されていないと感じた時、悲しい気持ちや寂しい気持ちに襲われこころが苦しくなります。独りぼっちになったように感じます。そうすると「だれかに嫌われるのは自分がダメだからなんだ」と根拠もなく自分を責めるようになってしまいます。相手が正しくて自分には価値がないのだと思い込んでしまうこともあります。独りぼっちだという孤独感が高まってくると、自分の事など誰もわかってくれないと強く思い込んで、辛い気持ちを外に出すこともできず閉じこもってしまうことも少なくありません。

どんなに苦しくてもかならず終わりがある

しかしよく考えると、どんな人も完璧ではありません。その人の言動がすべて正しくて自分がダメだということはないはずです。また相手はあなたがそんなに傷ついていることを知らないのかもしれない。

でも気持ちが悲しさや寂しさで満たされている時にはどんどん落ち込んでいくばかりで冷静に考えることができなくなるのです。まずは気持ちを整理し収めることが大切です。