

スクールカウンセラーだより

## マインド

令和元年 10月 18日

御成門中学校

校長 佐藤 太

スクールカウンセラー

柿岡文彦・山口雄介

### 【独りぼっちにならないで】

涼なくなってきました。学校に来る道すがら、遠目に何かがキラキラと光ったようにみえました。「何だろう」と目を凝らしてみると、トンボでした。トンボの羽が日に照らされて、一瞬、虹色にみえたのです。今年一番の小さな秋は風によってやってきました。



さて、秋といえば、スポーツ／読書／食欲と魅力が満載の季節ですが、太陽がキラキラと照るエネルギーな夏に比べると、静かで、落ち着いた趣があり、そこはかとなく、もの悲しさをうちにひめているように思います。そこで、今回は、そうした秋の気配から話題をもらって、「哀／悲しみ」に心理学のスポットを当てることにします。とは言っても、本当に起きた悲しい出来事は、相談室でゆっくりとお話をき、大切に扱う事柄です。そこで、映画『世界の中心で愛をさけぶ』を例に使います。これは、さる研究会で、人が悲しみと、どう向かうかを学ぶための教材でした。詳しいストーリーは割愛しますが、皆さんよりいくつか年上のティーンエージの悲しい恋物語で、傷つきとその後の回復がえがかれています。

主人公が、空港で、つぶやくように「助けてください…。」そして、もう一度「助けてくださいー。」と大声を出すシーンがあります。他にも、たくさん悲しいシーンはありますが、ここが一番涙を誘われる場面に思われます。何故か。主人公が悲しい思いを訴えているのに、それが誰にも受け取ってもらえずに、ストーリーが展開してしまうためです。

本来、「悲しみ」とは、ある事柄のストーリーによってやってきて、その気持ちをもったまま出来事が展開をします。すると、良い悪いは別として、誰かがそこに介在し、関係をもちます。例えば、慰めてくれるとか、「頑張ろう」って、励ましてくれるとか。

ですが、このように、それを力の限り、表現しても、誰からも相手されない。何の返事もなかったとしたら、どうでしょう。—「助けてください…。」「助けてくださいー！」「・・・」(スクリーン)が暗くなり、次へ。—そんなことが、続くと、人はやがて「悲しみ」を感じることも、自分の心の中にそれがあることすら、忘れて、分からなくなってしまう。悲しいことはいいこととは言えませんが、「喜怒哀楽」とあるように、これも大事なあなたの気持ちです。どうか、無視しないでください。

「だって、誰も、私の『悲しみ』をきいてくれない。」と思ったら、まっすぐに相談室へどうぞ。あなたを、あなたの「悲しみ」をスクールカウンセラーは独りぼっちにしません。

#### 【相談の申込み】

ご相談のお申込みは下記の番号までご連絡下さい。保護者の方のご相談もお受けしております。

御成門中学校 (代表) 03-3436-3559 保健室：佐藤先生  
相談室 (直通) 03-3436-3551 (留守番電話にて対応)

月曜日担当 柿岡 木曜日担当 山口