

スクールカウンセラーだより

## マインド

令和2年2月20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

### 【心が癒えるということ】



日中、日が照って、コートをこわきに抱える日もありますが、そこは2月。吹きぬける風は冷たく、季節を思い出させてくれます。朝も布団から抜け出ようと思うのに、何とも名残惜しく、「もう、チョットだけ…」そんな暖かい誘惑に捕まってしまうようになります。というのも、心は好ましい、馴染みのあるものに対しては、さらりと打ち解けるからです。

例えば、食べ物、音楽、映画なんでもいいので、自分の好きなことを頭の中でイメージしてみてください。ずっと無理なく入ってきませんか。しかし、その逆は事情がことなります。それが心に与える衝撃が大きければなおのこと、心は受け入れに難色を示します。こんなことは誰にも起きてほしくないことですが、不運はいつ起こるかわかりません。また、これらの出来事への対処は、気合いや努力などではどうにもならない事柄です。そこで、心の反応とショックからどう癒えていくのかについて、あらかじめ知っておきましょう。

ショックな出来事に遭遇すると、心は自らを守るため無意識の内に動きを止めて、ギュッと固まります。一列に並んで行進している際、急に前の人立ち止ったことを想像してみてください。衝突は必須で、避けることができません。その時、あなたは衝突に備えて、体を固くして、身構えるでしょう。心も同じです。それは、心に収まりきれないショックを自分のペースで物事を受入れるため、一時的に情報を締め出す試みです。このおかげで、その場は大きく取り乱したりすることなく対処できたとしても本当のところは、驚いたり、悲しんだり、それ相応の反応がしたいのに、それはあまりにつらいので一時的に感情を体験しないようにしているだけです。実のところ、心は傷ついています。しかし、心が固まっているため、自分が傷ついたことにすら、無自覚になりがちです。そこで、しばらくしてから落ち着いたところに『何だかどうにも切ない、苦しい。』という思いが湧いてくることがあります。それは、心がよくなるための自然な反応です。とはいっても、耐え難い。では、どうしよう。そんなときは相談室にどうぞ。馴染み難いしんどさとの付き合い方をスクールカウンセラーがお手伝いします。どうか、一人で悩まないでください。

#### 【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