

## スクールカウンセラーからのおたより

「鬼滅の刃」見ました？大変な評判でしたね。見ている間中、思わぬ「全集中」で、映画の中の人物と同じようにキリキリと痛みを感じ、全身に力が入って、見終わってもしばらくズキズキしていました。もしかしたらこれが「生きている感覚」だと感じられたのでしょうか。今年は、生きている実感があまりなかったと思う人が多くいたのかもしれませんが。

11月号で「生きている意味」についてお話をしましたが、「何をしたらいいのかわからない」「居場所がない感じ」「私なんかいなくても」など、何となく毎日の虚しい気持ちをお聞きすることがありました。出かけることも人に会うこともできず、いつまで、どう過ごしたらいい休みなのかわからない中、「何もしていないことは、思っていたよりつらいことだった」というお話もありました。「エアポケットのように宙に浮いた感じ」で「明日がわからない」というのです。

特にがんばろうなんて思っていなかった人でも、やっぱり明日に向けて何かしらの心の準備があったんだな。人づきあいはしんどいから一人のほうがいいと思っても、ずっと誰にも会えないと、みんなどうしているかな？と気になったんだな。こんなふうに、これまで意識しないで繰り返してきた毎日の生活について、何か発見はありませんでしたか？

何もしていないことも、ずっと一人でいることも、これまでよりつらくて、ストレスがたまり、体調までおかしくなってしまうことだと気づいた人が、ゆっくり動き始めました。明日の準備、誰かに会う予定、何日か先のテスト。着ていくもの、持っていくもの、寄っていくところ。これまで空白だった手帳に書き込みはじめたのです。

あなたも、何か予定を立ててみませんか？ちょっと先の自分の明日を楽しみにして、手帳に書いてみましょう。少しずつ、これからが形あるものとして見えてきますよ。

どうぞ皆様、明るい気持ちで、元気に新年を迎えられますように。ぜひ、新しい年の予定、書き込んでおいてくださいね。

今月の相談日は12/17(木)の予定です。相談の申込みは、担任・養護・相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより