

「桜の木の思い出」

皆さんこんにちは スクールカウンセラーの 安達 です。

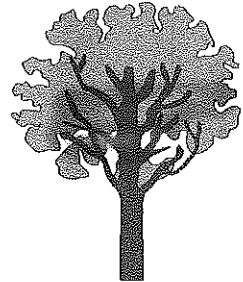
新しい学年が始まって1カ月がたちましたが、もう新しい環境に慣れたでしょうか？
新1年生は慣れるのに一学期はかかるかもしれませんね。新しい環境に慣れる要領は、別府の熱い温泉に入るときと同じです。少しずつ身体にお湯をかけて熱さに身体を慣らしてから入りましょう！

環境の変化は人がストレス(精神的緊張)を感じる大きな要因となるものです。適度のストレスは人が変わったり成長するうえで必要なものですが、長期にわたったり過度にかかると精神的な疲れを招いてしまいます。全力疾走をすると足の筋肉が疲れてもう走れなくなります。しかし、しばらく休息を取ると疲れが取れてまた走れるようになります。

ストレスは身体ではなく心が感じるものですが、心の疲れは自覚しにくいので早く気付くことが大切です。そして気付いたら心の休息を取ることが大切です。心の休息を取るのに有効な方法の一つがカウンセリングです。カウンセリングの実習は数多くありますが、次の「桜の木…」という演習もその一つです。あなたもやってみませんか。

以下の文をゆっくり読んで下さい。公園や野原など自然の中であると効果的です。

「目をつぶって、あなたの思い出の中にある桜の木を
思い浮かべてください。その桜の木はいつ、どこに
あった木ですか？そのときあなたは誰と何を
していましたか？そのとき何を感じましたか？」



友達とでも、お家の人とでもいいですからお互いに桜の木の思い出を話し、聴きあつて下さい。相手のお話を聴くときは相手に集中して、ゆっくりうなずきながら、内容に共感をもって聴いて上げて下さい。お話を聴き終えたら、しばらくしてから「いま、あなたからその桜の木に向かって、何を言いたいですかと？」と静かに問いかけてください。そして、「…と言いたいのですね」と聴いたことをそのまま繰り返して相手に返してください。この演習は心が疲れている時ほど効果があります。心の疲れを気付かせてくれて、息抜きをさせてくれます。

もしよかったら、相談室にあなたの「桜の木」について話に来ませんか？