

教育相談だより

8号 発行責任者

大塚晴美

1年部 大塚 晴美
2年部 野村 先生
3年部 岩武 先生
養護教諭 木下 先生

毎日、寒い日が続きますね。今年はいつまでも暖かいままで、冬は来るのだろうか……とと思っていましたが、やはり冬はやって来るようです。今週はずっと寒いまま、週の頭には雪まで降ってしまいました……。

「寒い……」と言いつつ、子供と一緒に自宅の裏山で雪だるまを作って遊びました。誰よりも楽しんでと言われたのは私です。「雪だるまを作る」という目的のためなら少々の寒さや冷たさは我慢できてしまうから不思議です。皆さんも何か「○○のために××を頑張る」ような時間を持っていますか？

少し前から、8歳になる息子が「サンタクロースって本当にいるの？」と、ことある毎に尋ねられます。同級生のお友達から「ママがプレゼントを買って置いてるんだよ。サンタクロースなんていないじゃない！」と言われ、ショックを受けたようでした……。皆さんは、どう思いますか？ニューヨーク・サン新聞社に同様の質問をしたヴァージニアの話はあまりに有名ですが……。日本のクリスマスは恋人たちのイベント化していますし……。サンタクロースへの思いを各々の祈りに込めて、聖夜に思いを馳せてみましょうか……。ちなみに、うちの子達は「最近のサンタさんにはメールで連絡を取るようになってる」と思っています。お利口でない言動が見られると、ママからサンタさんにメールで知らせるシステムになっているんですって。皆さんはどう思いますか？

お星様へ。 サンタクロースって、本当にいるんですか？

12月の予定は以下のようになっています。

今月の4週目の木曜日は、冬期休業に入っており、スクールカウンセラーの先生はお休みになります。また来週も来校致しますが、何かお話を聞いてもらいたい人は、カウンセリングの希望を伝えにきてください。また、大塚まで予約に来にくい人は、保健部の先生や担任の先生に希望の意志を伝えてもらってもかまいません。

スクールカウンセラー 12月の予定

12月6日・13日・20日

※27日はお休みです

時間帯 12:30～16:30

*なお、その他の日時

カウンセラーの先生在日でも
誰かに聞いてもらいたい

ことがある人は、
教育相談係の先生を
訪ねてください。

……もららん、私でもいいですよ～

スクール・カウンセラーの安達先生から、メールがとどきました〜♪

あなたは誰かの勇気です！ ~心のケアの勧め~

思いがけない自然災害や事件・事故に出会うと、誰でも心身に様々な症状が現れます。

例えば、アフリカの草原で突然草かげからライオンが飛び出してきたら、心臓はドキドキし、手は震え、呼吸は早くなり「怖い」と感じます。これら**身体に生じた変化は**、この危機の場面に対して「闘争」するか「逃走」するか(どちらもトウソウ)を選択し実行するために交感神経が興奮して生じるものです。機敏に行動できるように血行や酸素供給を増やし筋力強化に備えているのです。**危機が去れば身体的な興奮は治まります。**

一方「**怖い**」という感情の方は、脳が持つ記憶という機能のために恐怖感はすぐには去りません。**思い出すと再び恐怖を感じてしまいます。**しかし体験を記憶しておくことは、これからを安全に生きてゆくために欠かせないものです。記憶は全ての生き物がよりよく生きて行くために備わったものですから。

問題は「怖い」などという不快な感情がいつまでも続くこと、というよりも、続くのではないかと思ってしまうことです。その時には、次のようなことを知っている役に立ちます。

一つは、記憶は自然に薄れていくというメカニズムが脳には準備されているということです。皆さん試験勉強で一生懸命に憶えてもすぐに忘れてしまうことを、経験済みでしょう。痛みの記憶も、その時は我慢できないほど痛くても、数分でその痛みは薄れて行きます。また肩や腰の痛みという慢性的な痛みも治療や自然治癒でなくなると、以前どこがどのように痛かったのかということも忘れてしまいます。「**時間が一番の薬**」という諺もこのようなことを言っているのです。

もう一つは、親しい人や何でも話せる人を身近に見つけておくということです。親、家族、友人、先生等です。いざというとき、このような人はきっと親身になって話を聴いてくれるでしょう。他の人が自分のことのように心配してくれることで、他者への安心感や信頼感が生まれます。それにより不安、怒り、無力感、自己嫌悪の感情は薄れ、自分に対する信頼感、自信を回復してゆくことができます。「**話す**」は嫌な記憶を「**離す・放す**」に通じます。幼い頃、転んで痛くて泣いていた時に、母親から「**イタイのイタイの飛んで行け**」と言われると不思議に痛くなくなったことがあったでしょう。本当はもう痛くなかったけど、安心できる人から言って欲しかっただけかもしれません。信頼できる人からの言葉は勇気を与えてくれるものなのです。