

# 教育相談だより

別府青山・翔青高等学校  
第1号 2016, 6発行

新学期が始まって、はや2ヶ月が過ぎました。新しい環境にも、かなり慣れてきたのではないのでしょうか。勉強に、部活動に、忙しくも充実した高校生活になっていますか？

こんにちは。教育相談の担当の伊東眞美（国語科・3年次部）です。

うまくいなくて、スタートに失敗する人、途中で失速する人、ラスト息切れしてしまう人など、それぞれのペースは違って当然ですよ。『しんどいな〜。』って思ったら、誰かに聞いてもらうだけでもちょっとは楽になれるはず。友達、家族、先生、そして、なんにも自分のことを知らない他人・・・私たちは、みんながちょっと元気になれるお手伝いができたらいいな、と思っています。教育相談の担当者に気軽に声をかけてください。

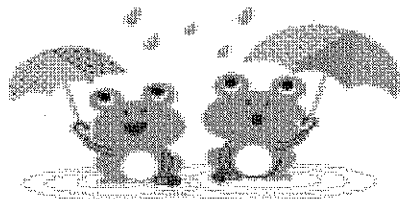
## ☆教育相談係☆

- 1年次部 … 森 昌子 (英語科)
- 2年次部 … 久保 紀子 (理科)
- 3年次部 … 伊東 眞美 (国語科)
- + 甲斐 浩子 (保健室)

\*もちろん学年関係なく、声をかけてくれて大丈夫です！

## ☆スクール・カウンセラー（安達輝久先生）☆

本年度もスクールカウンセラーの先生が来てくださいます。  
秘密厳守で、さまざまな相談にのってくださいます。  
来校日は、原則、水曜日の13:30~17:30 です。  
詳しくは、4月に配布した「カウンセラー便り」を見て下さい。



## 「地震を経験して」

安達輝久

4月16日(土)の未明に起きた、別府市での震度6弱の地震は私がこれまでに経験した中で最大のものでした。一瞬、家の倒壊も覚悟しましたが、幸い揺れの時間が短かったので大丈夫でした。心臓の高まりが収まった後に何故か「地震雷火事親父」という古くからのことわざが頭に浮かんできました。そして「地震」が怖さの順番で一番先に置かれていることに納得がいくと共に、恐怖感が少し薄らいできました。そして、ことわざを思い出したことで、何故恐ろしさが薄らいできたのかについて考えてみました。すると、人が衝撃的な出来事に出合った時、心の平安を早く回復するための一つのヒントがここにあることに気付きました。

このことわざは、これまでに地震の怖さを経験した先人達がいたことに気付かせてくれました。この怖さは自分だけではない、これまでも地震を経験した無数の人がいたこと、それと同じことを自分も経験しただけだという思いが生じました。昔の人々、祖先の人たちへの連帯感のようなものを持つことができたのです。この連帯感が、少し私を不安から抜け出させてくれました。

地震に限らずショッキングな出来事に出くわすと、また同じことが起きるのではないかという恐れや不安の感情が生じます。この恐れや不安の感情は、また同じような出来事に備えるために必要で当然な感情です。しかしそれをあまり強く持ちすぎたり、長く持ち続けたりすると、日常生活に支障をきたすようになり自分が困ります。その場合は、この感情から抜け出すことが必要になります。私はことわざを思い出したことで、個人の体験を大勢の人たちの感情と共感することができて抜け出すことができたのです。

抜け出るためには、まず自分が今そのような状態にあることに気付くことが大切です。5,6歳までは自分の感情に気付かないために、イライラしたり周りに当たったり、お腹が痛くなったりしますが、高校生の頃になればもう自分で分かります。

不安に気付いたら、身近な人と体験を話し合うこともよいことです。さらに、好きなこと・楽しいことを考えたりやってみたりすることも大変効果があります。自然の素晴らしさに目をやることも大いに結構です。

世界的に大災害・事故等が続く中で、臨床心理学の分野ではサイコロジカル・ファーストエイド(真っ先に行われる心理的援助)として取り組みが積極的に進められています。

もし不安や恐れのお持ちは1カ月以上続く、眠れない、食欲が出ない等心配な時は、一人で我慢せずに身近な大人の人(親、先生、親戚など)にお話しして下さい。