



にじいろ通信



こころの^{こえ}と「フタ」の^{はなし}話

もうすぐ夏休み。きっと4月に変わった一人一人の新しい物語も3か月が過ぎました。ここまで大小いろいろな波を超えてきた自分を誉めていきたいですね。

ところで、みなさんは、家族、学校、職場、友人、いろいろな関係性の中で、いつのまにか、自分の「きもち」をなかったことにしていることはありませんか？

いろいろな関係の中で、どうしても素直な気持ちを言えない状況はあると思います。

しかし、ずっと「フタ」が閉まった状態が続くと、いつの間にか、楽しいことや嬉しいことも何も感じない、何もしたくないような状態になってしまうことがあります。

精神科医の泉谷閑示さんは、「楽しみ」や「喜び」のいわゆる「ポジティブな気持ち」が、「ネガティブな気持ち」と言われることの多い「怒り」や「哀しみ」に押し込まれてしまい、封印されてしまうといっています。

封印を解いて、前向きなきもちや感動するきもちを取り戻すには、「怒り」や「哀しみ」といった気持ちも含めて、自分は「こういうきもち」なんだ、「こういうきもち」だったんだ、ということをお頭が「感じる」ことが大切だということです。

信頼できる人には話すことはもちろん、自分だけの「心の吐き出しノート」を作っておくこともいい方法だといわれます。

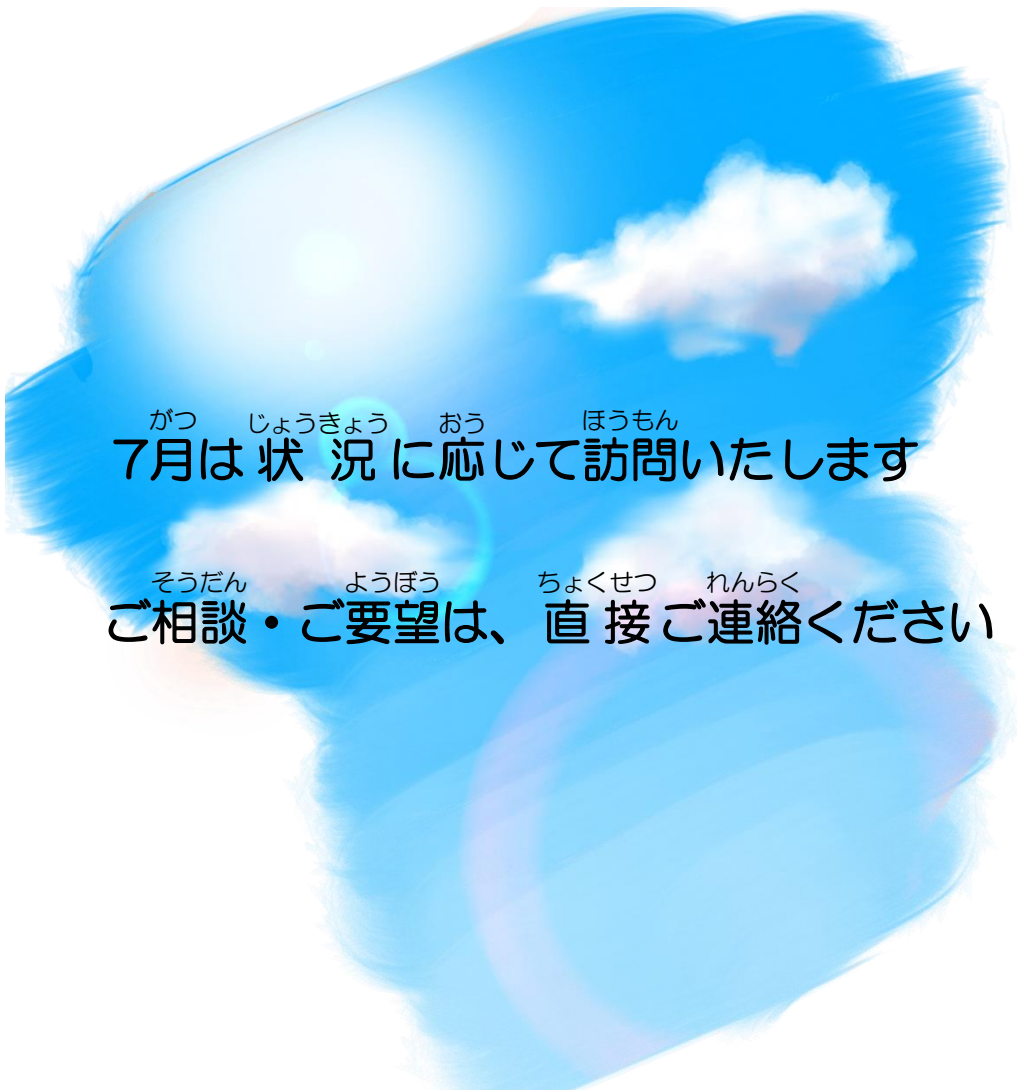
暑い夏ですが、ふと、立ち止まって自分のきもちを再発見する機会を作ってみてはいかがでしょうか。

参考

- nippon.com どうして「心の声」が聞こえなくなってしまったのか
【<https://www.nippon.com/ja/features/c05003/>】
- 「普通がいい」という病
【講談社 現代新書 泉谷 閑示 著】



書いた人：SSW大久保 尚也



がつ じょうきょう おう ほうもん
7月は状況に応じて訪問いたします

そうだん ようぼう ちよくせつ れんらく
ご相談・ご要望は、直接ご連絡ください




お気軽にお問い合わせ・ご相談ください

連絡先：本宮市教育委員会 幼保学校課（本庁2階）

電話：0243-24-5445（内線1246）

E-mail： ssw@city.motomiya.lg.jp

スクールソーシャルワーカー（大久保・安齋）



イラスト：たろうまる