

西宮今津高校 カウンセラーだより



令和3年7月20日 キャンパスカウンセラー金城富季子

西宮今津高校の皆さん、キャンパスカウンセラーの金城富季子（きんじょうふきこ）と申します。1学期が今日で終了しましたね。コロナの影響が長引き、何かとストレスがかかってきて、「こころ」がしんどくなってきている人はいないでしょうか。今日は、「こころ」について少し考えてみたいと思います。

皆さん、「こころ」は見えません。自分のものであるはずなのに、見えないとうまくコントロールできなくなることがあります。そのことについて今から一緒に考えてみてください。

からだのケガってだれでもしますよね

ころんだら すり傷ができて血がでます。強く打ったら骨が折れてしまうことだってあります。骨が折れたら治るまで固定します。からだにケガをしたら誰だって手当が必要です。ケガをしたら、思うように身体を動かさせません。



だからこころだってケガをします

「こころ」がケガするってどういうこと？「こころが折れる」っていうけれど……。でもそんなの目に見えないし周りの人も気づきにくい、さらに、自分でもこころがケガしているかどうかわかりにくい時があるのです。

- ・とてもこわいこと
- ・すごくつらいこと
- ・自分ではどうにもできなかつた嫌なこと

こんな経験をして、強いショックをうけると、こころもケガをします。

自分に直接関係ないと思っていることでもダメージを受けることがあります。



こころがケガをしているかどうかってどうすればわかるの？

たとえばこんな行動（こと）が起こっていませんか？

- ・イライラして乱暴な言葉づかいになる
- ・だれか（自分）を痛めつけてしまう
- ・息苦しくなったり、胸に何かつかえているような気持ちになる
- ・だれにも話をしたくない

こころのケガはからだにも影響することがあります

- ・不眠 ・何度も目が覚める ・朝、起きられない ・食べられない
- ・だるい、しんどい ・無気力 ・頭痛、腹痛 ・吐き気
- ・からだのあちこちが痛む ・息苦しい ・過呼吸 ・生理不順やひどい生理痛

こころをケガすると、生活の調子も崩れてしまいます。エネルギー不足の状態が無理をしていると、人との関係も、うまくとれなくなってしまいます。



こころの痛みやつらさをやわらげるために

だれかに話せたら一番いいですね。でもそれがすぐには難しいときはこんな方法が役に立つかもしれません。



① <ゆっくり息をはいてみよう>

その場でゆ〜っくり息をはいてみましょう。はくだけはいたらまたゆっくりと吸ってください。静かに呼吸だけに意識を向けます。10回くらい繰り返すと落ち着いてきます。

② <からだをほぐしてストレッチ>

知らないうちに身体は力が入って緊張しています。時々ストレッチをしてみましょう。手のひらをぎゅうっと握って、ふわ〜とゆっくりほどいてみるのも効果的です。

③ <静かなところで落ち着こう>

気持ちがイライラしてきたり、すごく落ち込んだりしたら、その場を少しだけ離れましょう。緑や空など、自然を感じられる場所などへ移動できたらなお OK です



④ <自分の好きなものにふれる、思い浮かべる>

持ち運べるなら、身につけておくのも効果があります。

⑤ <好きな歌を歌う>

声を出すなど、口を動かすのはストレスを軽減するのに役立ちます。声を出すのが難しい場所では、こころの中で歌うといいですよ。「鼻歌」もお勧めです。

夏休み中、とてもしんどくなってしまったのに、誰にも話せなくてつらいときは以下のところでも、あなたの声を聞いてくれます。

①厚生労働省が「相談を行っている団体」を一覧としてまとめているサイトです。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/souudan_sns.html ★「厚生労働省」「SNS相談」などのキーワードでも検索できます

②上記のほか、電話やチャットなどで相談を受け付けているのは、以下の連絡先です。

▼「24時間子供SOSダイヤル」0120-0-78310 <https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm>

▼「子どもの人権110番」0120-007-110 <http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken110.html>

▼「チャイルドライン」0120-99-7777 <https://childline.or.jp/>

▼「いのちの電話の相談」0120-783-556 <https://www.inochinodenwa.org/>

▼一般社団法人日本臨床心理士会、
一般社団法人日本公認心理師協会
「新型コロナこころの健康相談電話」
050-3628-5672

この「こころ」について考えてみよう の内容は厚生労働省子ども・子育て支援事業(研究代表 大阪大学大学院 野坂祐子先生)によるリーフレット「わたしに何が起きているの? ~自分についてもっとわかるために」を参考に作成しています。