

# スクールカウンセラー便り

令和4年(2022年)  
7月臨時号

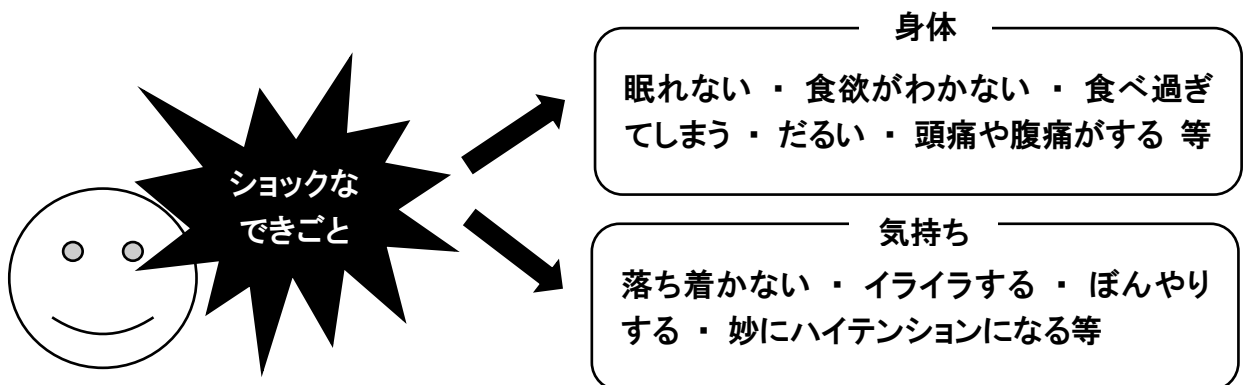
先週の金曜日、恐ろしく悲しい事件が起きました。TVのニュースでも大きく報道されています。もしかして、ネットで現場の動画を観た人もいるかもしれません。

こうした惨事を目撃することで、心が傷付くことがあります。実際に目の前で見たのでなくても、映像を通して、親しい人や有名人の事件を目にして、大きなショックを受けることは当たり前のことです。金曜日の夜はよく眠れましたか？実は私も夜中の2時ごろまで眠れませんでした。眠れない、食欲がわからない、食べすぎてしまう、なんとなくだるい、頭痛や腹痛があるなど、身体症状が出た人もいるでしょう。また、ショックまではいかないけれど、なんとなく落ち着かない、妙にハイテンションになる、といった気持ちの変化が起きることもあります。

体調不良になることによって、私たちは身体をゆっくり休めることができます。また、そういった気持ちになるのは、心が傷つかないように防衛しているからなのです。

多くの人は一時的に不調になっても、自分の心を守ったことによって自然と収まってきます。むしろ、そんなふうになってはいけない、と思ってガマンしてしまうと、余計に長引くこともあります。つらいなと思ったら、動画や報道からいったん離れることは大切です。ゆっくりとリラックスする時間を持ちましょう。好きなことをしてもいいですし、軽い運動をしたり、外出したり、何か集中してやり遂げてしまうのもいいかも。身体の調子が思わしくない時は、リラックスの呼吸をしましょう。吸うときは緊張する交感神経が、吐くときにはリラックスする副交感神経が働きます。なので、長く息を吐くよう意識して深呼吸するようにしましょう。

落ち着きを取り戻せたなら、選挙のあったこの機会に、民主主義とは？政治とは？暴力とは？といったことを考えたり周りの人と議論したりしてもいいかもしれません。もし、事件と真正面から向き合うことができたなら、あなたの心を強くし、さらなる傷つきを防ぐことができるでしょう。



これは当たり前のこと 時間がたてば自然に収まることも多い

<どうすればいい？>

動画や報道から離れる・長く息を吐く深呼吸をする・好きなことをする・軽く運動する・外出する・何か集中してやれることをする等

<余裕があれば…>

民主主義や政治について考えてみる  
親や先生・友人と議論する

スクールカウンセラー：春原千夏