

スクールカウンセラー通信・1月号

令和6年1月
スクールカウンセラー 野満育朗

【こころの防災訓練】

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。年末年始、どのようにお過ごしでしたか？元旦、2日と大きな出来事が続き、不安になったり、ドキドキしたり、今も続いている方も多いかもかもしれません。北陸の方にお見舞いを申し上げますとともに、ご冥福と一日も早い復興を心よりお祈りいたします。

大きな災害が起こった時には心と体は色々な反応を示します。いつもとは違う状態に驚くこともあるかと思います。今回は、どんな反応が起こるのか、どのように対応したらいいのかをご紹介します。昨年12月には、東予東中学校で「心の防災訓練」ということでお話させてもらったところでした。生徒の皆さんはその内容の復習も含めて読んでみてください。

まず知ってほしいのは、脳はニュースや動画で見たり、聞いたりした内容であっても、現実と同じように認識するということです。「二次トラウマ」ともいいますが、被災地で支援している方にも、被災された方と同じ反応が起こることがあります。心臓がドキドキしたり、胃腸の調子が悪くなったり、元気が出なかったり、なんか不安になったり（心理学でいう「闘争・逃走反応」）、これは何か特別なことではなく、危機的な状況になると現れる人間の自然な反応です。

そんなときにまずしてほしいことは、テレビやスマホから離れることです。家族や友達と話したり、買い物に行ったり、本を読んだりなど、いつもの日常の時間を過ごしてもらえればと思います。

「マインドフルネス」もおすすめてです。「いま、ここ」の呼吸や身体感覚に注意を向けてみます。呼吸を感じながら「3秒吸って9秒吐いてを、3～5回繰り返す」ことで、少し気持ちが落ち着きます。五感に気付くことも効果があり、親子でマッサージをしたり、味わってご飯を食べたり、空の色や雲の形をボーっと楽しんだり。日常生活の何気ないひとときを、そのように過ごすことで、少しずつ心が落ち着いてきます。

そして、今の自分が恵まれていることに気付き、何かできることを探す。いつもの日常が送れていることに感謝しつつ、被災地のために何かできることはないか、明日は我が身ということで、これからできる備えはないか、などを考えて具体的に行動します。このこと自体が気持ちを安定させる作業になります。

最後に「日にち薬」。体でも心でも、傷はすぐには癒えません。でも、安心安全な環境で過ごせば、少しずつ着実に癒えていきます。

阪神淡路大震災のころから「地震の活動期」に入ったといわれています。南海トラフ地震をはじめ、これからはいつどこで大きな災害が起きてもおかしくない時代です。「こころの防災訓練」は日常生活でトラブルが起こった時にも役立ちます。今後もときどき思い出して、実行してもらえればと思います。

◎カウンセリングとは◎

友人関係、性格のこと、発達のこと、どんなことでも日々の生活で困っていること、悩んでいることとお話していただきます。カウンセラーは心を傾けてお話をお聴きします。話をするだけで頭の中が整理され、心が少し楽になることが多いです。そして、必要に応じて、心理、成長や発達のことを専門にするカウンセラーとともに、具体的にどんなことができるのか話し合います。お子さん、お母さん、お父さん、先生どなたでもご利用できます。

3学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）					
金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時					
1月	☆12日(金)	◎19日(金)	☆26日(金)		
2月	◎2日(金)	☆9日(金)	◎16日(金)	☆23日(金)	
3月	◎1日(金)	☆8日(金)	◎15日(金)		
◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または scnomitsu@gmail.com まで。					

メンタルケア Tips!

先日、映画『窓ぎわのトットちゃん』を観てきました。黒柳徹子さんの幼少期の出来事を映画化したものです。小学1年生のときに授業中に道路を通ったチンドン屋さんに声をかけたり、何度注意をされても机をバタバタさせることをやめられなかったりして、小学校を辞めさせられてしまいます。「どうしてみんな私のことを困った子っていうの?」ということばもありましたが、ご著書『小さいときから考えてきたこと』（2001）のなかでは、自身に発達障害（LD、ADHD）があるのではと言及されています。そんなトットちゃんに、転校した学校の校長先生は「君は本当はいい子なんだよ」と声をかけます。その言葉が今の黒柳さんを支えているとのこと。「その子のなかのいいところを見る、良い将来を信じる。」難しいですが、実践していきたいものです。

（エンディングのあいみよんの歌も👍）