



健康な心で前進するために

明日から5月ですね。新年度になって1ヶ月間、子供も大人も、気を張ってよく頑張ってきたと思います。

さて、「5月病」ということばがあります。4月に新入学や進級、転勤など、環境が変わり、5月のゴールデンウィーク明け頃から心身の不調を訴えることから名付けられた通称です。「適応障害」や「うつ病」などと診断されることもあります。ほとんどの場合は一過性のもので、新しい環境に慣れれば、気持ちも落ち着き体調もよくなります。

しかし、5月病に限らず、「気持ちが落ち込む」ということはよくあることです。「気持ち」ですから、気の持ちよう、自分で何とかできそうなものですが、それがなかなか手強いもので、私もこれまで、何度も立ち直れないほど落ち込んだ経験があります。その都度様々な要因はありましたが、ここではその具体的な要因についてはなく、苦しい状況の中で、解決策ではないものの自分の「気持ち」を保つために私が心がけてきたことについて、一例を紹介いたします。

①他人と自分を比べない

「人は人・自分は自分」と割り切り、「自分と他人は、そもそも別世界の人間なのだ」と認識するようにします。劣等感などを感じて悩んでいるときには特に必要なことだと思います。ありのままの自分でいいのです。

②自分だけの世界を持つ

仕事・勉強・趣味など何でも、今、自分が打ち込めるものに納得するまで没頭し、「こういうものが心の底から好き」「こういうことが得意」というものを見付け、あるいは再確認することで、前向きになれるものです。

③今あるものに感謝する

今現在自分がどれだけ恵まれているかに気付かず、ないものねだりばかりしていることがあります。「自分が今持っていないもの」に対しては、まず目をつぶり、「今自分が持っているもの」を改めて見つめ直しましょう。意外にたくさんあるということに気付きます。

④環境を改善する

心にゆとりを持つには「環境」を改善してみるのも1つの方法です。なるべく意識して癒しの時間を取ったり、心が落ち着く芸術や音楽に触れたり、部屋の模様替えをしたり、たまには上質なものを自分にプレゼントしたりして、心のゆとりを取り戻せるような生活を意識してみることも有効です。

⑤自分の良い所を見付け、自分で自分を褒める

自分で自分を認めてあげられないと、マイナス感情の矛先が他人に向かい、僻みとなります。そうならないために、まずは自分でありのままの自分を丸ごと受け入れてから、自分の良い所を意識して見付けることで自分の気持ちを満たし、マイナスの感情を和らげることができます。

子供たちも保護者の皆様も、悩んだり気持ちが落ち込んだりすることがあると思います。そんな時は、家族や信頼できる友人などに悩みを打ち明けることで、ストレス解消になります。学校にはスクールカウンセラーもおりますので、来校日を確認して気軽に相談してください。子供も保護者も相談できます。カウンセラー以外でも、学級担任はもちろん、校長・教頭・養護教諭等、学校では常に相談を受け付けております。「気持ち」は自分ではどうしようもないこともあります。心配や不安を一人で抱え込まず、是非相談してください。

..... 切り取り線

学校への御意見・御要望・校長に知らせたいこと など

2021年4月30日 ()年 ()組 児童氏名