

## 《豊高の風景—7月》

期末考査も終わり、あとは夏休みを待つばかり・・・のはずが、予期せぬ猛暑にいきなり襲われ、「どうやってこの夏を生き延びよう？」と右往左往する毎日ですね。

とはいうものの、夏だからこそ・・・の楽しみも多いですよ。夏休みをはじめとして、夏に味わう果物のおいしさ。夕暮れの空の、秋に劣らない美しさ。ふと感じる風のさわやかさ。木々の緑の濃さ。クーラーの効いた部屋で読書しながら過ごす気持ちよさ・・・。あなたの「夏のここが好き」は何でしょうか？

この夏がどんな夏として記憶に残るのかは、今はわかりませんが、それぞれに充実した夏になりますように。

## 上手な傷つき方ってあるのだろうか

傷つくことは誰にとっても避けられないけれど、その傷を引きずる人もいれば、意外にはやく立ち直る人もいます。その差は何だろう。

私が専門としている精神医学の分野で、「心の傷」について最近、おもしろい発見があった。これまで、傷を受けた直後から一刻も早く誰かに話を聞いてもらった方が回復も速い、と言われていたのだが、今は「傷ついたらまず、心と体を休めるのが大切」ということがわかってきたのだ。

まずはいったん嫌な出来事を考えるのをやめて、少しでも心が落ち着くことをする。眠れそうなら眠るのがいちばんよい。何でもよいのであまり考えずにできることに熱中して、そのショックな出来事からいったん心を離すようにするのだ。

もちろん、そうやって初期の段階をクリアできたからといって、傷ついた心がそれだけで回復することはない。それはそれで、自然にまかせておけばいいのだ。無理して元気なふりをすることはない。

そして、忘れないでほしいのは、何かで深く傷ついたとしても、自分のすべてが失われたり、過去までが帳消しになったりするわけではない、ということだ。あなた自身の価値や、楽しかった過去などは、なくなっていないのだ。傷を小さくとらえて、やり過ごす。一度向き合って泣いたり悲しんだりしたら、あとは傷と関係のない未来へと歩き出す。そんな心の姿勢を忘れないでほしいと思う。

『傷ついたまま生きてみる』香山リカ（PHP文庫）より(一部省略、改)

【次回スクールカウンセラー来校日】 **7月11日(月)** 次々回 8月5日(金)

悩みや不安があるとき、気持ちを言葉にして人に話すと、前向きになれることがあります。  
相談内容の秘密は守られます。安心して利用してください。  
希望者は、担任か養護教諭に申し出てください。

### \* 相談室の利用方法について \*

スクールカウンセラーに相談する以外にも、校内の相談係の先生と相談室で話ができます。  
希望する人は、養護教諭、担任、教科担任等、どの先生でもよいので申し出てください。  
後日、日時を設定します。