

推しと心の健康～「好き」が心を支える力になる～

みなさんには「推し」がいますか？

アイドル、俳優、アニメのキャラクター、スポーツ選手、作家など、誰かや何かを「応援したい」・「好き」と思える存在のことを、最近では「推し」と呼びます。

筆者はこの夏休み、同じミュージカルですが、2回劇場に観に行き、さらに有料で配信を購入し、繰り返し観ていました（たぶん10回以上）。同じ演劇を何回も見るなんてどうかしている、と思われるかもしれません。ミュージカルの内容が良かったということも一つの理由ですが、そのミュージカルに「推し」の俳優さんが出演していて、それを観ることもひとつの楽しみでした。

推しの存在は、日々の生活に小さな楽しみや喜びをもたらしてくれます。

疲れたとき、落ち込んだとき、推しの言葉や笑顔、作品に触れることで、心がふつと軽くなることもあります。「明日も頑張ろう」と思えるきっかけになることもあるでしょう。実は、こうした「好き」という気持ちは、心の健康にとってとても大切です。何かを好きになること、誰かを応援することは、自分の感情を素直に感じることにつながります。それは、自分自身を大切にすることにもつながっていきます。

もちろん、推しの存在がすべてを解決してくれるわけではありません。でも、心が疲れているときに、そっと寄り添ってくれるような存在があることは、心の支えになります。「推しがいるから元気になれる」そんなふうに感じられるなら、それはとても素敵なことです。

自分の「好き」を大切にしながら、心の健康も少しずつ整えていくといいですね。

（参考文献：「推し」活動が人の健康に及ぼす影響 山口県立大学）

【次回のスクールカウンセラー来校日】 10月20日（月）

スクールカウンセラー来校日 年間スケジュール			
11月	20日(木)	1月	15日(木)
12月	18日(木)	2月	12日(木)

◆相談内容の例◆
友人関係、家庭の問題、勉強や進路、自身の性格、部活動、その他ストレスとなることなど

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、相談係（原田）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。（相談室に予約用紙もあります。記入後は原田か養護教諭に渡してください）