

保護者・生徒の皆様

休業中の体調・心の管理について

相模田名高校の皆さん、こんにちは。1年生の皆さん初めまして。スクールカウンセラーの吉田安宏（よしだやすひろ）です。昨年度に引き続き、隔週月曜日に来ています。今年度もよろしくお願ひします。

◇「硬い疲れ」と「柔らかい疲れ」

人の疲労感にはいくつかあります。一つは緊張のあまりの疲れです。「硬い疲れ」です。緊張とは、体や心が張り詰めた状態にあること、これから起こる物事に対して待ち受けている心の状態のことです。これ程までに先の見通しが立たない社会全体の中では「心の待ち受け状態」が乱され、疲れやすくなってしまふのも無理のないことでしょう。

一方で、緊張がゆるんでいる状態のときでも「疲れた」と感じる場合があります。長い間「快（こころよ）さ」を感じないでいると、ゆるみを「リラックスした」と感じずに「ぐたっと疲れた」とマイナスに感じてしまうのです。こうした状態を、精神科医の中井久夫は「柔らかい疲れ」と表現しています。

◇五感を労（いた）わる

今、皆さんはきっと、様々なことを我慢し、あきらめ、本来感じるはずの「快さ」を感じることができずに毎日を過ごしているのではないのでしょうか。「硬い疲れ」も「柔らかい疲れ」も立派な疲れです。ぜひ疲れている自分を慰（なぐさ）め、労わってあげてほしいと思います。このような時は、自分の「五感」にやさしいこと、うれしいことをたくさん取り入れてあげましょう。（美しい遠くの山を眺める [視覚]、好きな音楽を聴く [聴覚]、お菓子を作って食べる [味覚]、好きな香りのオイルでハンドマッサージをする [臭覚+触覚]、等が一例です。）

◇「ありがとう」

人が精神的安定を保つ一番の秘訣は「感謝する」ことだそうです（心理学者たちの研究でも証明されています）。「医療従事者のみなさん、ありがとう」「食料品店のみなさん、ありがとう」等といった気持ちの表明は、日々大変なご苦労をされているすべての方々（もちろん、私たちも含みます！）への偽りのない感謝の想いなのですが、「ありがとう」の気持ちを大切にすることは、同時に、私たち自身の心をも優しくしてくれるのではないのでしょうか。感謝することで、周囲の人やモノ・自然とのつながりをより深く感じ、前向きな気持ちを持ち続けることができると思います。

◇「新しい日常」との出会いを楽しみに

学校が再開されたら、どのような生活が待っているのでしょうか。私は、きっと日々の生活を違った目で見るができると思っています。今まで以上に、身の回りのことに感謝の心をもって接したいです。

相模田名高校のみなさんの元気な声が再びこだまする日々を楽しみにしています。

