



6年生の保健講話を実施しましたー！！

「ストレスマネジメント」



講師 仙台城南高校 臨床心理士 ○○ ○○○ 先生



生徒からの感想をご紹介します！

「自立≠孤立」…自立と孤立は≠ではない 自立とは…

- ・ 「自立≠孤立」のフレーズが印象的だった。6年生になってから家で泣き出すことが多くなって体調・精神的に辛いことがあったが、相談をしてから随分楽になった。もっと息抜き、相談をうまく使いたいと思った。
- ・ この春から受験生になってこれまで以上にストレスを感じるようになった中で、勉強の合間の休憩をしてスマホで好きな動画を見たり、友達へのLINEを返信したりすることが多かった。それは本当の意味での休憩ではなかったなと思った。休むときはとにかく全力で休もうと思う。なんでもかんでも自分でやろうとすることは「自立」ではなく「孤立」という言葉がすごく印象に残った。頼れる人を見つけられるようになるという面でも「自立」できたらと思う。

高校生は悩む時期…

- ・ 最近悩むことが多く、暗い気持ちになることが多々あったのですが、悩むことが普通だと聞いて、とても気持ちが楽になった。ストレスは自分で軽減することができるんだなと知ることができたので、自分自身を自分でコントロールできるようになりたいなと思った。

悪口を言う人・人から聞いた悪口を本人へ伝える人・傷つく人 誰が悪い??

- ・ 悪口は本人に伝わらなければ極論無かったのと一緒というのが印象に残った。親切心で人を傷つけてしまわないよう、言葉を口にする、あるいは何かSNS上に投稿する前に、一度自分の中で省みるようにしていきたい。
- ・ 「友達から聞いた話をむやみに他の人に言わないと良い」という話が一番心に残った。まずは自分が人を信じるように心がけていきたい。

出来ること・出来ないことを認め合えるか??

- ・ 色々と思い返して胸が熱くなった。「みんな違ってみんな良い」という言葉は、小学校1年生以来聞いてこなかったもので泣きそうになった。自分との対話を大切にしようと思う。
- ・ 周りとは違うからいけないのではなく、人と違うのは当たり前だという思考をちゃんと持てるようになりたいなと思った。
- ・ 最近自分と周りを比べて落ち込んでしまうことがあるので、今回「人と違うのは当たり前」、「相手も自分も認める」ことを心がけようと思った。そして、「現時点で自分に対する結論を出さない」という言葉が心に残った。誰かにしてもらいたいと思うことが多いけど、誰かにしてあげられることを考えようと思った。

SNSの使い方

SNSの悪口が最も書き込まれる時間帯

○23:00~5:00 = 深夜

○12:00~13:00 = お昼休み



SNSは「いつでも」誰かと繋がれる

⇒「いつも」誰かに巻き込まれる

例) 眠いのLINEの会話が途切れない
他の友達と遊んでいるのに連絡が着続ける

22:00以降は緊急時以外は連絡しない約束をしておく

孤独だからできること ～魔女の〇急便に見る孤独の心理～

6年生の講話で、上西先生は自立と孤立は違うんだよというお話がありましたが、自立と孤独について考えてみました。

「孤独」は、見えない…

心の中で感じることはあっても、はたからだと分かりにくいのが「孤独」のような気がします。あの人は孤独だろうな…と気付いたことはありますか？もしあるならば、それはその人のことを思いやっているからこそ、その人の気持ちに思いを馳せることができたのかもしれない。

「孤立」は外からも気付きやすいですが、「孤独」には見えない側面があります。一人でいても充実した時間を過ごしているときもあれば、誰かと楽しくおしゃべりをしながら孤独を感じることもあります。

魔女の〇急便のワンシーンで、スランプに陥るキキに対してこのようなシーンがあります。

「魔法も絵も似てるんだね。私もよく描けなくなるよ。そういう時はジタバタするしかないよ。

描いて、描いて、描きまくる」

「…でもやっぱり飛べなかったら？」

「描くのをやめる。散歩したり、景色を見たり…。昼寝したり、何もしない。そのうちに急に描きたくなるんだよ」

このシーンの中で、自分で解決しないといけない、でもどうしたらいいか分からない。その自立へともがく過程の中に、孤独があります。きっと、その孤独と向かい合うことができれば、自分自身でいる、自分自身であり続けることができるようになるのかもしれない。そして、孤独に向き合い続けるには、キキのようにそれを理解してくれる人、あるいは理解しようとし続けてくれる存在が必要な時もあるのかもしれない。

孤独と聞くと、淋しいな、辛いな…と思うこともあるかもしれませんが、孤独を抱えているからこそ、その人らしく生きていけるとも言えます。そして孤独だからこそ、相手を思いやり尊重することのできる力になることもあると思います。「孤独」と向き合うからこそできること、みなさんにとってそれはどんなことがありますか？

たまには散歩したり、景色を見たり、昼寝をしたりしながら、孤独とともに自分だからこそできる自分らしい夏休みを、他の人とは比べずに自分のペースで過ごしてほしいと思います。



<参考文献>

- ・高橋紀子,「孤独だからできること」,『心理臨床の場』,日本心理臨床学会,2021,13,p12-13



前期保護者の皆様へ

「健康の記録」を配付しています。
確認していただき、8月26日まで
学級担任へ提出をお願いします。