

カウンセラー室だより



「絶望のとなり」

梅雨の季節、気分もどんよりとしがちな時期です。学校生活や人間関係の中で、「もうどうしようもない」「八方塞がりだ」と感じることはありませんか？ 今月は、私たちの心の隅にある「絶望」について、考えてみたいと思います。アンパンマンの作者、やなせたかしさんは、人生の窮地に立たされた時に次のような詩を残しています。

絶望のとなりに だれかが そっと腰かけた

絶望は となりの人に聞いた

「あなたはいったい誰ですか」

となりの人はほほえんだ

「わたしの名前は 希望です」

(やなせたかし「絶望のとなり」)

絶望と希望は、決して遠く離れたものではなく、隣り合わせ（表裏一体）であると、やなせさんは言っています。限界だ、もうだめだ（絶望）と思った時、実はその隣に、新しい視点や、今までとは違う解決策（希望）が隠れていることがあります。絶望を感じているという事実は、裏を返せば、それだけ「本当はこうしたい」「良くしたい」という強い希望を持っている証拠でもあります。

何かがあって、自分や自分を取り巻く世界に絶望しても、ほんのわずかな可能性を見つけることができれば、将来にすすんでいけるのではないのでしょうか。

6月、この時期は、環境の変化（新年度の疲れ、中間テスト、梅雨の天候）で、心にカビが生えやすい時です。

一人で抱え込まない

絶望が隣にいる時は、視野が狭くなっています。誰かに話すことで、視点が変わります。

「まあいいか」の隙間を作る

完璧を目指さず、少し手を抜くことが、希望が座るスペースになります。

物理的に動く

雨の日でも、少しストレッチをしたり、好きな音楽を聴いたりして、体から「絶望」を引き離してみましょう。

カウンセラーと話して

絶望という隣人が長居をして苦しい時は、いつでもSC室へお越しください。その隣人（希望）の顔が見えるまで、一緒に隣に座ります。

①アンパンマンのあんは、
粒あん？こしあん？

②おむすびまんの中の具は何？

ではここで、
アンパンマン大好きSC石井からアンパンマンクイズです。答えは、廊下でSCのだれかとすれ違ったときにささやいてください。
ヒントは、SC石井が好きなものが答えになっている！

③メロンパンナちゃんが作られたときに混ぜ込まれるのは何の花？

④アンパンマンはあんパンに空から降ってきた何が宿り誕生した？