



教育相談だより第5号

大村高校 定時制

保健・教育相談部

今、苦しいと感じているあなたへ……大切な三つのメッセージ



1. 人には、だれにでも、こころが苦しいときがあります

「こころがギュッと痛い」「涙が止まらなくなってしまう」「だれも私のことをわかってくれない」……。そのような思いにとらわれたことはないでしょうか？ そんなとき、「こんな気持ちになるのは自分だけかもしれない」「自分なんていないほうがいいんだ」と思うことがあります。

しかし、それは決して特別なことではなく、だれにでもがまんができないほど苦しいと思うときがあるものです。



2. こころが苦しいときは、だれかに相談しましょう



苦しいときには、「人に話したって、何も変わらない」と考えてしまいがちです。

苦しみを自分で乗りこえようとするのは大切なことですが、「だれかに相談できる」ということも、生きていくうえでは素晴らしい力なのです。

3. どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではありません

とっても苦しいとき、「この苦しさはずっと続くのかな」と思ってしまうことがあります。

しかし、時間の経過とともに、新しい出会いがあったり、生活する場所が変わったり、あなた自身が成長していったりします。

そのような体験を経て、苦しい気持ちも次第に変化していきます。いろんなきっかけで、こころの状態は変わるものなのです。



今、苦しいと感じている人が周りにいるあなたへ……大切な二つのメッセージ

1. 話を聴いてください

その人にうまくアドバイスをできないと、自分を責めてしまったりすることがあります。でも、「話を聴く」ということが、最も大切な方法なのです。だから、無理にアドバイスをしようしたり、批判したりせず、相手の立場になって話を聴きましょう。答えを出そうとあせらなくてもいいのです。「うん、うん、そうなんだね」とうなずきながら、ゆっくり話を聴いてあげてください。



2. 誰かに相談してください



あなたが聴いたお話の内容がとても深刻で、友だちが死にたいということばを口に出してしまうぐらい苦しい気持ちでいる場合は、必ず信頼できる大人に相談をしましょう。

その友だちのいのちを守るために、その友だちの気持ちも大切にしながら、適切な援助を求めることが大切です。