

生徒のみなさんへ

しょうか 昇華

みなさん、お元気ですか？
スクール・カウンセラーの黒木宏二です。

生きてると、いろいろありますね。

カベにぶちあたって思うようにいかなかったり、自分ではどうしようもないようなつらいことがあったり…。

そして、そんなときにどうするかで、人としての価値が問われるものです。

そこで今回は、そのどうするかのパターンをいくつかあげてみました。みなさんのふり返りに役立ててもらえたら、と思います。

マンガの①は、むずかしい言葉で「昇華」と言います。

モヤモヤした気持ちなどを、それとは全く別の、あなたや社会にとって「価値のあること」にぶつけることです。

スポーツとか、絵や音楽、勉強、ボランティアなどに打ちこんで、そっちの方面で心にたまったエネルギーを爆発させるのです。

いちばん理想的なパターンといわれています。

マンガの②は、いわゆる「やつあたり」です。

いちばんきられてしまうパターンですね。

マンガの③は、食べてホッコリする、というパターンです。いいのですが、食べすぎには注意が必要ですね。

マンガの④のパターンを、あまりすすめる人はいませんが、私は、わるくないと思います。

やっぱり、グッスリ寝るとスッキリします。スッキリした頭で、これからのことを考えた方が、前向きになれると思います。

さわやか学園まんが

神太郎さんと崎子さん



3月の相談日は、3日(木)、7日(月)、17日(木)です。