

川副中 School Life

We Love Kawasoe!

スクールカウンセラー講話「心が傷つくとき」から学ぶ

互いの理解と心のケア

6月30日(火)の4時間目、1年生の学年ホールにて中山 SC(スクールカウンセラー)による心の講演会を行いました。

講演のテーマは「心が傷つくとき」です。今回の学校通信では、その一部をご紹介します。

◇人の心は、いろいろな場面で「傷つく」ことがあります。例えば、地震や大雨、浸水といった自然災害や戦争などの痛ましい社会情勢に触れたときです。

さらには、日常のあらゆる場面でも、誰もが心に傷を負う可能性があります。人の心が傷つくのは、「人の心が動く時」や「物事が思い通りにいかない時」などです。

特に、生徒の中で、感受性が強い人は、その傷が深く、回復までに長い時間を要することもあります。

もし、自分の行動によって相手が傷ついていると知った時は、まずは「相手が傷ついている」という事実をそのまま受け止め、認めることが重要です。

自分にはそんなつもりがなくても、結果的に相手を傷つけてしまうことは誰にでも起こり得ます。

現在、中学生という多感な時期にいる生徒たちは、人の気持ちにとっても敏感です。「自分は誰かを傷つけているかもしれない」と不安な気持ちを抱えてしまうことも少なくありません。そういうときは、一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談して欲しいと思います。

人と人との関係は、うまくいかないこともたくさんあります。

もし、誰かを傷つけてしまったと気づいた時は、勇気を持って謝ることが大切です。しかし、人の心は、簡単に割り切れるものではないため、すぐに許してもらえとは限りません。だからこそ、あせることなく、互いの違いを理解し、分かり合える努力を続けていくことが大切です。

中山 SC の話を聞いて、みなさんはどんなことを感じたでしょうか。

学校では、生徒たちが一人で悩み不安を抱え込まないよう、困った時はすぐに大人に相談するよう伝えています。

ご家庭におかれましても、お子様の様子で気になることがございましたら、いつでも学校やスクールカウンセラーまでお気軽にご相談ください。