



僕は生きるのがつらいです、生きていたって意味がない
って思っているんで死にたいと思ってしまいます。
死なずにどうやれば、人生が、楽しくなるのでしょうか。
どうか回答を、宜しくお願い致します。

カタリバへの相談ありがとうございます。
生きる意味ってなかなか難しいですね。でも、死ぬ意味より生きる
意味の方がありそうです。きっと、そのうち見つかる気がします
す。私もそうでした… 例えば、どこかに向かって歩いている時、
目的地に行ったことがなければ、つらい坂道がどこまでも続く
気がして歩くのをやめたくなるのですが、目的地がわかると楽
になったりします。遠足などで、行きはなかなか着かなかったけ
ど帰りは早かったと感じるアレです。相談者さんが今歩いて向
かっている目的地のことで、そして歩く意味について、
いっしょに考えたいです。相談者さんの気が向いた時で構わな
いので、「ほっと相談」の方も利用してみてください。私はいつ
でも待っています。



教頭 田中

回答させていただきます。
私も勉強や部活動でうまくいかなかった時に○にたいとおもったり、自
分の生きている意味や自分のしたいことがなんなのかが分からず1人で
泣いたりしています。ですが私の場合、性格がマイペースで行動するより
も考えたりすることが先に来るので自分の行動や考えを客観的に見てい
ます。このことからあなたが○なずに生きたいと思うならどれだけあなた
が自分がいない存在だと思っていてもあなたが○んでしまうことで悲
しむ人がいるということ考えると少しだけいい方向に気持ちが向くと思
います。ですがなかなか考えられる余裕はないと思います。そんな時は
自分の好きなことを沢山やりましょう!私の場合は綺麗な風景を写真に
撮ったり、好きなYOUTUBERの動画を見たり、好きな音楽を聞いたりし
ています。これに限らず、あなたの好きなこと(趣味)をすることで心を落
ち着けるといいと思います。他にも信頼できる友達に自分の感情を話す
こともひとつの方法だと思います。自分1人で抱え込むよりも友達に打ち
明けて見るといいと思います。(話すとかかなりスッキリしますよ!)あなた
が楽しんで生活できることを応援しています!一緒に頑張りましょう!上
から目線の長文失礼いたしました🙇‍♀️

