

Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中

progress

おびぶる

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師) 田中慎一郎
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp



元気がでない…

求める期待や希望の幅を広げてみる

4月には新しい気持ちでがんばっていたのに、5月になってなんとなくパワーが出なくなったり、学校に行きたくなくなったり、何をするのに面倒くさくなったりすることがあります。ついついやる気が無くなったそんな自分を責めてしまいがちですが、そうすればそうするほど力が枯れていく気がするのではないのでしょうか。

パワーが出なくなった原因の一つは、つらいことが増えたと感じているからです。4月は新年度ということもあり期待がいっぱいです。だから、嫌なことやきついことがあっても少々のことは、目をつぶることが出来ます。つらさが期待感で薄まる現象が起こるのです。ところが、5月を過ぎる

頃になると、ワクワクドキドキといった気持ちが減少したり、自分がいる場所が思っていたものと違うと感じたりすることがあり、つらさに気づくようになります。一見、5月になっていきなり現れたかのように見えたつらさは、実は4月初めからあったのです。そう捉えようと、いきなりストレスという荷物が増えたのではなく、以前の自分はそのを抱えることが出来ていたということになります。

残念ながら、心に負担をかけるストレス因といったものは、生きていく中で形を変えながら私たちに、場面ごとにこの先も振りかかってきます。そうだとすれば、それを抱える力を身につけることが、この先生きていく上

での大切なポイントになります。

まず一つの方法としては、つらさの体感温度を下げるといった手法があります。これは、4月を乗り切った方法です。つらさを感じなかったのは何かしらの期待や希望があったからです。ただ、これらが狭い限定的なものであれば、少しでも自分の思い描いたものと違うと期待を裏切られたとか希望が無いと感じてしまいます。

それを防ぐためには、期待や希望を広く大きく捉えると良いでしょう。そうすれば、例えば100あるうちの60は叶っていると思えるようになります。また、物事を否定的に捉え「いつもこうだ」と過度の一般化をしてしまうことも危険です。

その時は「本当に毎回そうだろうか」と問い直してみてください。そうすることにより、期待や希望がいつまでも消えなくなります。他にも、すべき思考ではなく「〇〇であればよい」と自分が出来ていることに目を向けるのも効果があります。これは、相手に対しても有効で、「〇〇は、〇〇すべき」と思っていたことが「〇〇は、〇〇については出来ている」と捉えるので、人に対して腹も立たなくなります。

体育大会などの大きな行事も期待や希望の一つです。終わると燃え尽きて次へ動けなくなるのは、それまであったつらさが目に付くようになるからです。この機会に、周囲に対する期待や希望の幅を広げてみませんか。新たな目標が見つかるかもしれません。



ぼちぼちいこう

little by little



カメかうサギと聞かれば、カメみたいなのんびりした生き方が好きな田中です。そういや小学校の時、カメってあだ名をつけられたこともありましたが(-_-) 足が遅かったからかもしれません… 私だって速く走りたいのに、あだ名で呼ばれるたびに傷ついていました… ▼当時私は、近所の池で捕まえたカメを飼っていました。小学1年生の私は、本当は犬を飼いたかったのですが、ぜんそくがひどかったのでカメで我慢をしていたのです。でも、クラスのみんなどと同じように自分のペットを外で散歩させたい！そう思った私は、カメの甲羅にはあんまり神経が通っていないということを知り、甲羅の端っこに小さな穴をあけて糸を通したのです。これで散歩が出来ます(*^▽^*) ▼糸の先につけた紐を片手に道路に出ます。犬を散歩している同級生ともこれで対等です！しかし、相手はカメ… ゆっくりしか歩きません。だから、結局いつもカメを抱っこして散歩させることになるのです。ゆえに、愛犬を散歩させている同級生とすれ違う時は、私はいつもカメを抱いている形になるのです。▼あっ！だから、カメってあだ名がついていたのか…(>_<) 私はペットを散歩させているつもりですが、相手の目にはいつもカメを手にかけている変わった奴に映ったに違いありません。▼自分の思っている自身の姿と相手を感じている自分の姿は、必ずしも一致しているとは限りません。相手にどう見えているか知りたいけど、相手の目は自分の目ではないのでどんなに努力してもわかりません。いつまでもわからないことを努力するより、自分が物事をどう見ているかを冷静に知っていれば良いのかもしれません。のんびり生きれば自分は見えてきます。カメのスピードで自分と向き合うのも時にはいいですよ。