



腕を切るのを止めると髪の毛を切ってしまう。髪の毛を切るのをやめようとするとう腕を切ってしまう。髪の毛は長い、少し短くなってしまったと思う。どうすればいいかわからない。

腕を切るのも、髪を切るのも、つらさから心の痛みをそらすためなのだと思います。腕や髪を切ったりしなくてすむ、リスクの比較的少ない別の方法を一緒に考えたいです。そして何より、つらさをどうにかして軽くしたいと思います。そのつらさが軽くない限り、何かをしたいと思ってしまうからです。「ほっと相談」でいつでも待っています。



教頭 田中

あの有名なひろ○きさんが「人間息を止めると何も考えられなくなる」と言っていました。なので、なにか嫌なことが頭に浮かんできそうときや腕や髪の毛を切りそうときは、息を止めてみてください！意識がなくなるまで止めてはいけませんよ！！！！呼吸を整えるという意味です。

