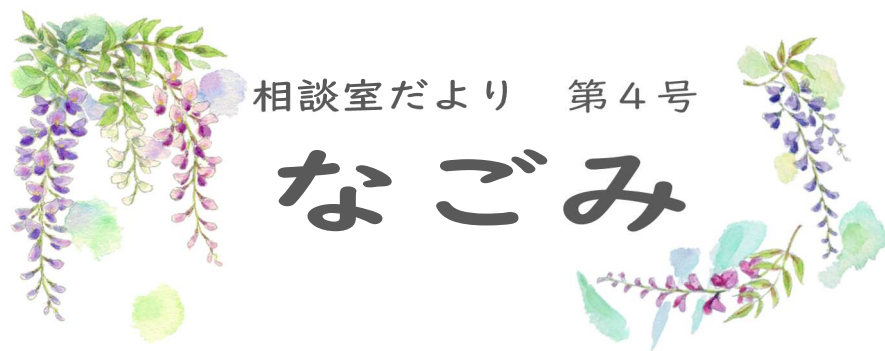




相談室だより 第4号

# なごみ

令和8年9月10日  
愛知県立津島高等学校  
保健相談部

## 「雑に生きる」

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。「よし、9月からは頑張ろう!」と思う人もいれば、「まだ休み気分が抜けない」「なんとなく気が重い」と感じている人もいるかもしれません。

先日、新聞で「雑に生きる」という言葉が紹介されていました。漢字学者の白川静さんによると、「雑」という字には、もともと「さまざまなものが入り混じる」という意味があるそうです。私たちは「雑」と聞くと、「雑な仕事」「雑な扱い」など、あまり良くないイメージをもちがちです。しかし、本来は「いろいろなものをそのまま受け入れる」という意味も含まれています。

「雑」の反対は「純」。純粋な水には不純物がありません。しかし、人の心や毎日の生活は、そんなに単純ではありません。楽しいこともあれば、不安なこともある。やる気の出る日もあれば、何もしたくない日もある。それが自然な姿です。

夏休み明けは特に、「ちゃんとしなきゃ」「遅れを取り戻さなきゃ」と自分を追い込みやすい時期です。でも、最初から完璧でなくても大丈夫。少しくらい朝起きるのがつらくてもいい。授業中に眠くなってしまう日があってもいい。気持ちが乗らない日があってもいい。いろいろな気持ちが混ざったままでも、学校に来られたら十分です。「純」に頑張ろうとするより、ときには「雑」に生きる。

完璧を目指すのではなく、「今日はここまでできた」で自分を認める。そんな気持ちで9月をスタートしてみませんか。困ったことや誰かに話したいことがあれば、相談室にも気軽に来てください。まとまっていなくても大丈夫です。うまく言葉にならない気持ちも、そのまま持ってきてください。9月からも、みなさんのペースを大切に、スタートしてみましょう。



### スクールカウンセラーが来校します

立松容子先生(臨床心理士)

スクールカウンセラーへの相談を希望する人は、保健室または担任に声をかけてください。

来校予定日

9月15日(火)

10月 6日(火)

10月27日(火)

11月24日(火)

### 相談日(なごみルーム)があります

相談日(なごみルーム)は、相談担当の先生が相談室にいます。悩んだり困ったりしたとき、なんだか心がもやもやするとき、誰かに聞いてほしいとき…一緒にお話ししませんか。相談室の扉をノックしてみてください。

相談日

9月17日(木)

終礼後12:40~13:40

## スクールカウンセラーだより 9月号



皆さん、こんにちは。

暑い日々が続いた夏でしたね。どんな9月を迎えていますか？

夏休み明けて、まだ自分のペースがうまくつかめなくて、イライラしたり、ちょっと憂うつな気分になったりすることもあるかもしれませんね。そこで今日は、そんな時に参考になる「セルフコンパッション」を紹介します。

### ★ セルフコンパッションとは

「セルフコンパッション (self-compassion)」とは、「自分への思いやり」と言われています。

心理学では、セルフコンパッションは次の3つの要素から成ると説明されています。

- ① マインドフルネス：苦しさやつらさを否定せず、「今、つらい」などと気づくことです。
- ② 共通の人間性：失敗や行き詰まりは、自分だけに起こる特別なことではなく、誰にでも起こりうることだと理解することです。
- ③ 自分への優しさ：苦しんでいる自分に、友人に向けるような優しい言葉をかけてみることです。

### ★ セルフコンパッションをちょっと取り入れてみると・・・

#### ① 自分の心に向けて

なんだかうまいかない時、自分のことが嫌になってしまう時、イライラしたり落ち込んでしまったりした時に、「どうして自分はうまくやれないんだろう」「どうせ誰もわかってくれない」と思うこともあるかもしれませんね。

そんな時は、**そう思う自分もいるんだと否定せず**、「ああ、今つらいんだよね。そんな中、よくがんばっているね」と**自分をねぎらう声かけ**をしてください。

例 疲れているとき … 「今日はよく頑張った。疲れていい。少し休もう」と自分に言う。

落ち込んでいるとき … 「今、落ち込んでいる。それでいい。そういうこともある」とただ認める。

そして、もし、**親しい友人が今の自分と同じ状況にいたら、どんな声かけをするだろうか**と考えてみてください。

#### ② 自分の体に向けて

しんどい時、苦しい時こそ、**自分の体をいたわってください**。

例 自分の胸やお腹に、ねぎらうように優しく手を当てて、ゆっくりと呼吸を3回してみる。

温かい飲み物を一口だけ口に含んで、その味や香りが口の中に広がる感覚に集中する。

好きな音楽をゆっくりと味わって聴く。

セルフコンパッションは、自分を甘やかすことではありません。

苦しさや弱さを否定せず、**「あるがまま」の自分をちゃんと認める**ことを大切にします。



### ★ 信頼できる人とゆっくり話をすることも、大切です

あなたが信頼できる人と今の気持ちをゆっくり話せることも、自分をいたわることです。

一人だけでがんばらないで、あなたのペースで、あなたが話したいことを無理せず、話せる時間も大切にしてください。

話す人が思いつかない時やゆっくり話したい時には、スクールカウンセラーのことも思い出してくださいね。

#### スクールカウンセラー来校日

|          |           |           |           |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 9月15日(火) | 10月 6日(火) | 10月27日(火) | 11月24日(火) |
|----------|-----------|-----------|-----------|

#### 参考資料

公益社団法人日本心理学会 HP, ここあすクリニック市ヶ谷 HP, 守谷カウンセリングリソースサポート HP