



相談室だより

令和6年2月13日
三芳町立三芳東中学校
さわやか相談室 No.11



冬本番の中で、それぞれのバレンタインデー

節分・立春が過ぎ、暦の上では「春」になりましたが、まだまだ冬の真っ盛り。そんな中2月14日はバレンタインデーですね。本来の2月14日は、ローマ帝国時代、戦地におもむく兵士が後ろ髪引かれることの無いよう皇帝が禁じていた結婚を、密かにとり行っていた司祭ヴァレンティヌスが処刑された日、と言われています。愛の大切さを説いたヴァレンティヌスにちなみ、愛の日となりましたが、好きな人にチョコレートを贈る文化は日本独自のものです。（デパートの広告が始まりだったとのこと。）

私が中学2年のとき、2月14日の朝教室に入ると、前半分に男子、後ろ半分に女子がかたまって、変なキンチョー状態だったことを今でも鮮明に覚えています。実は私もこっそり持って行きましたが、勇気がなくて渡せませんでした（〜;:;: 。

お店にはたくさんのチョコが並び、自分で手作りする人もいますよね。真剣な想いをこめて渡したい相手も異性ばかりではなかったり、友だちや推しへのチョコだったり、アニメの1シーンでしたが男子が女子に渡したり、あるいは恋愛感情が全くわからないのでスルーだったり。一方で受け取る側は欲しい相手からのを待ちわびたり、とにかく家族以外からもらいたかったりと、いろいろな感情の交錯する1日になりそうです。

誰かを想う気持ちは、人にパワーを与えてくれると思います。想いが叶うこと以上に、今の皆さんにはそれが重要かもしれません。両思いになりたいけれど、どうしていいかわからない、相手がどう思っているかわからない、相手の気持ちを傷つける行動をして嫌われたかもしれない、いろいろ思い悩みながらも、相手にふさわしい人間になろう、勉強や部活や受験や毎日の生活のことを頑張ろう、そうやって自分を向上させるパワーにしてほしいです。自分が成長した先に、幸せが待っていると信じて！

さて、1年生はスキー合宿、2年生は修学旅行が終了し、あとは1年間を締めくくる学年末試験と三送会ですね。3年生は受験まっただ中！笑顔の卒業式を迎えるためにあとひとふんばり、頑張ってください。引き続き感染症予防を忘れず、くれぐれも健康に気をつけて過ごしましょう。

相談室は3学期も毎日開室しています。通常は9時半から15時（2時間目～5時間目）です。また毎週木曜日にはスクールカウンセラー（SC）の〇〇〇先生、2月29日（木）にはスクールソーシャルワーカー（SSW）の〇〇〇先生がいらっしゃいます。相談のある生徒・保護者の方は、担任の先生に予約をしてもらってください。最後に前回お話しした、気持ちを落ち着かせる方法を、もう一度載せておきます。

- ・自分の苦しさを認めて受け入れる。心の叫びを言葉にして書き出したり叫んだりしてみよう。
- ・自分の手で身体をなでたり、軽くタッチしたりする。「いち、に、さん、し」と数を数えながら行ってもよい。
- ・下へ下へと身体の力を落とす。重い荷物の重みを感じたり、お相撲さんのしこを踏む動作をしたりするといったやり方や、地球の重力に下から引っ張られるイメージを持つのもよい。
- ・大きな布やストールや毛布にくるまれる。何かをぎゅーっと抱きしめる。抱きしめるのは、安心できる人、ペットやぬいぐるみ、クッションや枕など何でもOK。自分自身に腕を回して自分を抱きしめてもよい。
- ・身体の一部にギューッと力をこめた後に、力をパッと抜く（筋弛緩法）。両手の拳を握りしめ、3つ数えたらパッと手を開く、両肩をギューッと上に持ち上げ、3つ数えたら力を抜いて下に落とすなど。
- ・大げさに息を吐きまくる。「ため息」は最強のセルフケア。
- ・ひたすら手を動かして単純作業をする。紙をちぎる、切る、何かをかきなぐる、など手を使うと落ち着く。