



スクールカウンセラー(金 松美先生)からのお手紙 5

中間テストが終わりましたね。試験中、睡眠不足だった人も居ると思いますが、少しゆっくりしてください。実は睡眠は非常に重要で、夜更かしを続けて「睡眠負債」を抱えてしまうと、自覚のないまま疲労が蓄積され、自律神経は乱れ、ミスを誘発しやすくなるデータが明らかになっています。「受験生でそう言われてられない！」という人も、必要な睡眠時間は個人差がありますので、自分の効率の落ちない睡眠時間を探してくださいね。



こんにちは！金です。急に涼しくなりましたね。みなさん、体調をくずしたりしていませんか？

人間というのは、体と心がつながっている生き物です。体力が落ちると心も疲れやすくなりますし、心が疲れていると体調不良などの症状が出て、本能的に休ませようとするのです。人間ってよくできていますよね。

つまり、誰だって「もう動けない」という状態になってしまうことがあります。そんな中でも、心が疲れやすくなる原因の一つが「劣等感」です。

「自分がダメな人間に思えてきてしまうんです」

相談を受けていると、このような話題が出てくることが時々あります。よくよく話を聴いていると、人間関係や学習面で周りに比べて自分が劣っているように感じたり、頑張っていないように感じられたりするということです。

『自分は自分、人は人。そう頭ではわかっているけど、どうしても気になる。そして、劣等感にさいなまれてしまう…』

これは自分を客観視できるようになる年齢の人なら、多くの人が体験したことのある心理です。しかし、どうすれば人と比べて苦しまずに済むのでしょうか？

ちょっと考えてみてください。例えば、世界一の富豪と比べて、「自分の家は何て貧しいんだ…」と劣等感を感じる人はいるでしょうか？ 私たちが比較するのは、たいてい身近な人達や、自分と近い境遇にある人です。あまりに手の届かない環境にいる人と比べて嘆くということはないのです。

ということは、私たちが比べがちなのは、「自分もなれるかもしれないのにまだそこまで達成していない目標を達成している人たち」ではないのでしょうか？ つまり、私たちは、何か目標や希望、理想があるからこそ、そこに行きついている人を見ると比べてくってしまうようなのです。

そんな自分の気持ちを先ずしっかりと見つめてみるのが、劣等感の苦しみから抜け出す第一歩です。劣等感とは、あなたの中でモヤモヤしている夢の切れ端であり、もっと伸びてゆきたいという向上心が隠れているのかもしれない。そう思ってみることから、何かが変わってくることもありますよ。

自分はいったい何に憧れて、どうなりたいと思っているのか？何から始めることができるのか？もし、苦しいことや悩んでいることがあれば、一度、スクールカウンセラーに話をしに来てみませんか？

次回は10月27日(木)、来月は11月16日(水)、30日(水)の2回です。申し込みは、担任の先生か係の先生(1年三宅 2年田中見 3年左 中川久)に申し出る、あるいは保健室に直接申し込みに来てください