

# 相談室だより

No.5



3年生 ご卒業おめでとうございます。

どんな3年間でしたか？長かったですか？あっという間でしたか？

15歳の青年から18歳の成人へ。身体の成長とともに心も成長したことと思います。3年間のあいだに君たちはどんなことを考え、どんなことに悩んだのでしょうか？そのときにあなたのそばに話を聞いてくれる人はいましたか？

これから新しい世界に旅立つ君たちへ。地元を離れ、知りあいのまったくない環境に飛び込む人もいることでしょう。どんなときでも三国丘高校は君たちの相談に乗ることができますから、不安な気持ちになったとき、誰かに気持ちを聞いてもらいたくなったときは、ぜひここ、三国丘高校に顔を出してくださいね。そしてあなたを支えてくれる人は、どこかに必ずいます。心がつらくなったときは、一人で悩まず、誰かに相談してくださいね。

さて今回は、この3年間お世話になったスクールカウンセラーの中村仁美先生から3年生にむけて、メッセージをいただきましたので、ご紹介します。

1、2年生のみなさんもカウンセラーに相談するほどではないけれど、多かれ少なかれ人は悩みを抱えているもの。今後の自分のためにももしよかったら読んでみてください。



## 自分ひとりの時間と誰かと過ごす時間 ～自分にとって最適な「陰陽」のバランス～

卒業やクラスが変わる季節が近づいてきましたね。

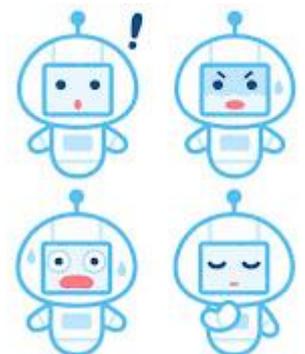
馴染んだ環境から、新しい人間関係、環境が変わる人が多い時期に、こんなお話をお届けします。

..

中国の中医学という学問や、性格を表すときに使う「陰陽」という言葉がありますが、これは「外側に向かうエネルギーや意識」と「内側に向かうエネルギーや意識」という風に表現されることがあります。

そしてわたし達一人一人にも、外の世界に積極的に関わっていく「陽の時間」と、自分の内側の世界を充実させる「陰の時間」の、最適なバランスがそれぞれあります。

1週間のうち3日くらい一人で過ごして、じっくり自分の内側にあるものを見つめたり好きなことをやる方が元気になるもいれば、1日は一人で過ごして、6日を誰かと話したり、何か新しいこと＝自分の内側にない世界を体験して、外の刺激に触れる方が、心地よくてエネルギーがうまく循環する人もいます。そして、自分にとって最適な陰陽のエネルギーの循環がうまく巡っていると、身体と心が健康な状態を保てます。



ところが。

わたしたちは一人で生きているわけではないので、どうしても「誰か」や「学校」とか「会社」など組織や集団のリズムと関わりながら、生活していますよね。誰かのリズムに合わせないといけないこともあるし、いくら自分の「内側」の世界が平穏を保っていたとしても、「外側」の世界では突発的な出来事も起こります。すると、本来のベストな自分のリズムやペースが、自分を取り巻く環境の中で、どうしても崩れてしまう時があります。なので、心と身体をヘルシーに保つには、まず自分の心と身体の声聞いて、心地よいリズムとペースを、知っておくと、良いかもしれません。

「陽」の欲求が無意識に強い人は、外側（他者）の情報や考えに揺さぶられて、知らないうちに内側のエネルギーが外に流れて枯渇してしまうことが多いのですが、例えば→「友達とずっと一緒にいて、楽しいんだけど疲れてしまった。」とか、「いろんな人に相談しすぎて結局混乱してしまった。」ということが起こりやすいかもしれません。

「陰」の欲求気質が無意識に強い人は、内側に意識やエネルギーが集中し過ぎて、人知れず心がしんどくなることもあります。例えば→「誰にも相談せず一人で考え込みすぎて身体を壊した。」とか、「誰にもストレスをぶつけることができなくて、ずっと悶々としている」ということが起こるかもしれません。

陽の行動パターンが多い人は、一人の時間を少し大切にすることもよいかもしれませんし、逆に「陰」の行動パターンが多いなと思う人は、自分一人でなんとかしようとせず、時には誰かに会ったり、意見を聞いてみたりするのもよいかもしれません。

人それぞれにベストな陰陽リズムとブレンドがあって、人生の中で心地よいバランス具合も変化しますが、自分の陰陽バランスは、どんな風が一番心地いいでしょう？ 無理ないでしょうか？

これからの環境や人間関係の中で、よかったら一度、自分の心と身体の声に耳をすませてみてくださいね。

**2025年(令和7年)の相談室開室は 5月ごろを予定しています。**

**学校の相談室開室まで時間があきますので、**

**大阪府教育センターのすこやか教育相談に関する電話番号・Eメールを紹介しておきます。**

●電話相談は、月曜日～金曜日 9:30～17:30 Eメールは24時間窓口設置 となっています。

すこやかホットライン	子ども専用
TEL 06-6607-7361	<a href="mailto:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp">sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp</a>
さわやかホットライン	保護者専用
TEL 06-6607-7362	<a href="mailto:sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp">sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp</a>

●大阪府の教育センターの相談室でも面接相談が可能です。詳しくは、担任の先生にお声がけください。

●LINE 相談もあります。(子ども専用)

職員室までの廊下の掲示板上に掲示ポスター及び案内カードを置いてあります。