

# スクールカウンセラーだより 2月号

令和4年2月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー  
都) 亘 亜紀子 (わたり あきこ)  
区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



## 身体もこころも大切な「しなやかさ」

皆さん、「こころが折れた」「こころが傷ついた」「こころがやんだ」と聞いたり考えたりしたことはないですか。おそらくどこかで一度は耳にしたことがあるのではないかと思います。

こころはそもそも目に見えない、触れることすら出来ない想像上のものですが、それが折れたり傷ついたり病んでしまったりなど、まるで身体の症状やケガのような言い方を世の中ではなされています。こころと身体が言葉の上でも密接に関係している一例ですね。

身体がケガをしにくい状態のひとつとして「柔軟性があること」、つまり「しなやかであること」が挙げられます。逆に身体がカチコチの状態であると強い衝撃には耐えられず大きなケガを負ってしまいます。

これはそのままこころにも言えることで、外からの刺激やストレスに対して融通の利かない一方的なとらえ方、つまりカチコチな考えでいると、こころにも強い負荷がかかり辛い気持ちになりやすいと言えます。外からの刺激を柔軟に受け止め、色々な可能性があること、世の中は色々な人や考えがあること、自分や相手が絶対に正しいとは限らないことなどに思いを巡らせる余裕があると、こころも折れにくく、傷つきも少なく済ませられると言われています。

皆さんにはこころのしなやかさはありますか？もしも思い当たる人がいたら是非相談室を利用してください。将来きっと役に立つと思います。

## 2月の開室日

なかま  
火曜日 (中間カウンセラー) 8日 22日

わたり  
木曜日 (亘 カウンセラー) 3日 10日 17日 25日

カウンセラーに相談をしたい人は担任・または養護教諭に予約をしてください。  
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。

中間 火曜日、 亘 木曜日