

虹色

青森県立三沢高等学校

スクールカウンセラー 成田ひとみ

穏やかな陽の光から、春の気配を感じられるようになりました。

私たちの人生には、希望がわいてくるようなことや心あたたまることもあれば、自分にはどうすることもできないようなこと、心が折れてしまいそうなことも、突如として起こります。“うまくいかない”“もうどうしたらよいのかわからない”と思うようなときも、きっと、自分の力を使い、誰かの力を借り、時間をつなぎながら、乗り越えてこられたと思います。

ここらの晴天、曇り、嵐はどんなときですか？

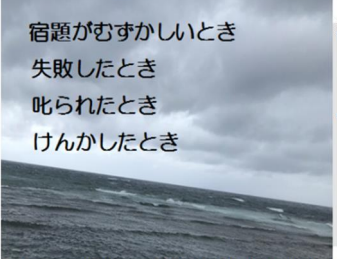
毎日の中で感じる様々な気持ちを天気に見立てるとしたら、どんなときに晴れやかに感じたり、曇りや吹雪のような状態になったり、また一度嵐のようになったところが、再び虹がかかる青空のようになるのでしょうか。

晴れているときはどんなとき？



宿題・テストが終わったとき
行事が楽しかったとき
友達と思い切り遊んだとき
ほめられたとき

曇りのときはどんなとき？



宿題がむずかしいとき
失敗したとき
叱られたとき
けんかしたとき

系、た、心い

くこ思われま。まにこの个女正こ目体により、疲れやすくなる場合も。

嵐の時は？
ふぶきの時は？



納得できないとき
いやなことを言われたとき
誤解されたとき
色々なことがうまくいかないとき

“やまない雨はない”は、このスクールカウンセラーだより『虹色』の名前の由来でもあり、私の座右の銘の

一つでもあります。どんなつらいことや苦しいこと、悲しいことも永遠に続くわけではなく、いつか終わりがきます。

時間がすぎることで、自然と心が穏やかになっていくこともあれば、悲しみやつらさは消えなくても、やさしさや心地よさに触れ、日々を穏やかに過ごせるということもあるかもしれません。

自分の青空、みなさんにとっての虹はどんなことですか？

心が曇りや吹雪のときは、どのようなことをしたら、青空になったり、雨上がりの空に虹がかかるように前向きな気持ちになれるか、自分に合った方法を整理してみるのもよいですね。

すっきりすること

目 きれいな景色、元気になる写真、笑顔
耳 明るい音楽、声、やさしい言葉
手 気持ちの良いクッション、ふわふわしているもの
鼻 いいにおい、すっきりする匂い
口 好きなおやつ、元気になる食べ物

また、右のパネルのように、不快なことやストレスが、映像で思い出されるような目からのストレス（視覚的なストレス）は、きれいな景色や元気になるような写真などを眺めることで目を癒やし（視覚的に癒やす）、嫌なことばや音などの耳からのストレス

（聴覚的なストレス）は優しい言葉や明るくなる音楽を聴くなどで耳で癒やす（聴覚的に癒やす）、など、“感覚に合わせたリラックス方法が効果的”といわれています。

新しい春が、みなさんにとって、おだやかなものとなることを願っています。

