

# 丸子中学校 スクールカウンセラーだより 3

スクールカウンセラー 齋藤 光男

## 新型コロナウイルスで考える事

新型コロナウイルスとの関わりでは、様々な事を考えさせられました。

### 中学生の想像力と行動力はすごい。

今でこそ、手作りマスクは増えてきましたが、コロナウィルスでマスク不足が話題になったときに、すぐに行動に出たのが、山梨県の女子中学生でした。

自分のお年玉を使って材料を買いマスクを作り、いろいろな施設に配布したという話題がニュースに出ました。その後、小学生もマスクを作って近所のお年寄りのところに配布しているというようなことも話題になったと思います。今では多くの人が手作りマスクをし、また困っているところにプレゼントするという行動が目立つようになりました

中学生の想像力と行動力が、社会を動かしたとも考えられますね。



### 医療現場のメッセージから

医療現場では、防護服が足りないと言うことをきき、ある市長さんが「医療を助けて欲しい。防護服がないからカッパでも良いので、送って欲しい」と発信しました。すると次の日に SNS で世界中に拡散し、何万のカッパが届き、医療従事者が守られたというエピソードがありました。

そこで考えるのは、助けが欲しいときには遠慮せずに「助けて欲しい」と言うことです。今「助けて (HELP)」は医療だけでなく、アルバイトができなくなり食べるものにも困った大学生も発信し、その声が大きくなり全国から様々な支援が届いています。



私達は人を助けるということは「思いやり」や「優しさ」として意識しています。しかし、困ったときにどうしたら良いのかをあまり学んではいません。日本は「人に迷惑をかけないこと」が重視されます。それはとても大切なことです。しかし、迷惑をかけないために我慢しすぎる傾向もあります。

困ったときには「困っている」と言うことも大切だと思います。

人は誰かを助けたり、誰かに助けられたりしながら生きているのですよね。



### Help!! (助けて!!)

Help という曲があります。これは皆さんのおじいさんやおばあさんあたりの年代の人は良く聴いていた洋楽です。ビートルズの名曲で1965年に、ジョン・レノンという人が作った曲です。

勢いのあるアップテンポなロックナンバーですが、「助け」を求めています。ビートルズがすごいスピードで世界中のスーパースターになったものの、それになじめずに身も心もパニック状態になったときにジョン・レノンが曲にしたものが、この『Help』だと言われています。



(Help!) I need somebody  
(Help!) Not just anybody  
(Help!) You know I need someone  
(Help!) ~

誰か助けて  
誰でも良いって言うわけではないけれど  
誰かの助けが必要なんだ

Paul McCartney & John Lennon

### **苦しいときには Help !! と叫んでもいい**

ようやく学校がスタートしましたが、そろそろ疲れや悩み、心配事が出てくる時期かもしれません。どうぞ「Help!!」しましょう。友だちや周りの大人に相談しましょう。

「HELP」を言うことは決して格好悪いことではないのです。自分のことがわかるからできることなんです。苦しいときに助けを求められる人は、苦しい人の気持ちがわかり、人を助けることができる人とも言われます。



### **できれば笑顔でいたい。でも無理なときもある**

以前の新聞のコラム欄の中に、あるおばあさんの話として「私は困っているときに人に沢山助けられてきました。でも、私にはその人達にお礼をする事ができませんでした。ですから、今はできるだけ笑顔でいるようにしています。私が笑顔でいることで周りの人が少しでも気持ちが和んできたらと思います。それが私にできる唯一のお礼です。」というような内容の文章が出ていました。

笑顔は周りの人の気持ちを和ませてくれます。でも、苦しくて笑顔になれないときもあります。そんなときは誰かに「HELP」して話してみることです。そうすると少しは気持ちが楽になり、笑顔が戻ってきますよ。また、自分が笑顔でいることで、みんなの笑顔も増えてくると思いますよ



### **自分を振り返る時間を取りたいですね。**

一日の行動をちょっとだけ振り返ってみる時間を取りたいですね。長い時間でなくても良いです。寝る前に、ちょっとだけ今日はどんな一日だったかを考えてみる時間で大丈夫です。

今日は誰と話をしたか、友だちとうまくやれたか、授業はうまくいったかなど、一日を振り返ってみることで明日の行動が変わってきます。日記などにしてしっかり考えてみるのも良いですが、ポイントはちょっとだけ考えてみる。そして失敗があったら明日はそこを意識してみることです。

大切なのは自分の行動に気づいて修正できるかなんです。もちろん修正しようとしたってうまくいかないときもあります。ただ、意識しているか、していないかの差は大きいです。

学校が始まりました。今までとは少し違う学校のスタイルです。寝る前にちょっとゲームやスマホ、パソコンから離れてゆっくりと一日を振り返ってみませんか。そうすると睡眠の質も良くなり、朝の目覚めは良くなると思いますよ。



今回は、中学生の想像力や行動力のすごさを考えました。もちろん、そんな大きな事でなく、身近なことに気がつき、そこから行動することが大切だと思います。ときには行動に移れないときもあるでしょう。それでも OK だと思います。大切なのは「今」を考えてみることだと思います。