

# 生徒指導だより

## 助けてくれる存在

人は誰でも困ったり、その結果精神的に追い込まれることがあります。自分一人の力ではどうにもならないと思ってしまうようなことが降りかかってくる。自分にもそういう時があります。そういう時に「実質的に助けてくれる」存在がいれば良いのですが、そういう存在がいなくてさらに追い込まれてしまう。

そんな時に「もっと頑張らないと」と自分を追い込むのではなく、違う視点で考え、より良くなる方法を見つける。そんな方法がインターネットに載っていました。

- ・情報をくれる存在はいないか。

実際にまだ状況が変わっていなくても「あっ、こうすればいいんだ」と理解するだけで心が救われることがあります。

- ・心を癒してくれる存在はいないか。

家族や友達。人よりもペットや植物のほうが癒されるなら、それでもOK。自分には「癒し」ではありませんが、頑張りたい時に必ず見るものがあります。

- ・心の居場所をくれる存在はいないか。

今のつらい気持ちとは関係のないところでも「ここには自分の居場所があるな」と感じることが元気を取り戻すきっかけになることがあります。

- ・フィードバックしてくれる存在はいないか。

フィードバックの意味は、簡単に言うと、「反応」、「評価」、「助言」といった意味になります。「大丈夫なんだ」という気持ちにさせてくれる存在がいることで、気持ちを立て直すことができます。

実際にインターネットに載っていたものはビジネスの場面を想定していましたが、学校生活の中でも、さまざまな視点で「助けてくれる存在（それは人であったりモノであったり様々です）を探し、場合によっては頼る。そういう考え方ほどても大切なことをあらためて感じた文章でした。

生徒指導だよりの第2号で、SKY-HIさんのメッセージを紹介しました。みなさん一度読んでいるものですが、あらためて紹介します。

「子ども」から「大人」になる過程は、周りの接し方や自分の感じ方が急に変わって、いきなり気になることや悩み事が増えたりすると思います。だけど、雨の日がないと僕たちが生きていけないと一緒で、感情の浮き沈みはどれも必要不可欠な、大切な出来事です。中学生のみなさんには大いに悩んで喜んで、楽しんで生きて欲しいです。長く生きると、辛い経験こそが唯一無二の財産になったりしますし、そもそも「空」だって、あんなに気分屋なのだから、あなたの気持ちが日によって違ったとしてもしょうがないです。「めっちゃ晴れてるなー」と思っていたら、土砂降りが急に来ることはあります。どんな時でも、「ネガティブな気持ちになっても大丈夫だよ」「明るく生きようとしても大丈夫だよ」と、とにかく「大丈夫」を伝えてくれ、この曲を作りました。

不安や悩み、落ち着かない気持ちを感じるときは、一人で考えたり悩んだりせずに、家族や友達、部活で会う先生など、みなさんが安心できる人や学校外の相談機関などに話をしてみてください。