



市川中学校 こころの相談室だより
No.13 2021年7月発行
スクールカウンセラー 細川 明子

7月の在室予定
✓2日(金)
10:30~17:15
✓9日(金)
9:30~17:15
✓16日(金)
9:30~17:15

みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの細川です。
もうすぐ夏本番、暑いのが苦手な私にとって苦手な季節。北海道に移住したいなあ…(真顔)。

7月になり、夏も間近ですね。前号でもお話しした通り、中学3年間はみっちり剣道に励んでいました(ずいぶんサボりもしましたが…)。夏休みも部活と稽古でうへえ…となっていました。楽しみがひとつ。町内に昔ながらの駄菓子屋さんがあり、部活の後みんなで飲み食いするのが本当に楽しかった。ソフトクリームがのったコーヒゼリーと激安のおでん、お腹いっぱい食べても500円にもならなかったと記憶しています。夏休みの楽しみがもうひとつ、町内の納涼祭。中学生にとっては一大イベント、浴衣を着て友だちと一緒に遊びに行きました。思い返してみると、特に何をしたという記憶はなく、先ほどの駄菓子屋さんでなぜか24時間テレビを見ていたなあ…。

私の両親は共働きで、夏休みの日中は、ほぼ子どもだけで過ごしていました。中学生のときは部活の日々でしたが、小学生のころはほぼ毎日近所の川に泳ぎに行っていました。午前中9時ごろから泳ぎ始め、お昼前に一旦帰宅して昼食を取り、午後1時ごろから4時近くまで再び泳ぎに行きます。プールの日で何日か登校しなければいけなかったのですが、「川で泳げばいいのに、なんで人が多い窮屈なプールへ行かないといけなんでしょう」と本気で思っていました。小学校の方が遠くにあったというのがありますが…。川に行って何をしていたかという、泳いだり潜ったり、浮き輪に乗って流されたり。これといって「何かをした」という記憶はありません。ぼんやり水を眺めたり、水の感覚を楽しんだり…、しいてことばにすると、そんなことをしていたと思います。でも、一人でではなく、近所の友達と一緒に何かしたり、別々で何かしたり…、でも行き帰りは必ず一緒。

「友達と遊ぶ」というと、具体的なものごとと一緒にやり取りすることを続けるようなイメージありますが、場や空間を共有して「ただそこに居る」時間がかなりを占めます。相手を信頼し、相手も自分を信頼しているからこそできること。そこまで言うと少し大げさですが、「何となく」とか「ぼんやりする」ということは、心を養うことには大事なことです。言い換えると、心に余白をつくっておくこと、余裕をもっておくことです。心に余白がないと、自由に想像したり、柔軟に物事を考えたりすることが難しくなってしまう。「何か最近ストレスが溜まるな」「気が休まらないな」など、あまり調子がよくない感じがするときは、5分でもいいので何もせず何も考えず、ぼーっとすることも大事です。空を流れる雲や川の流れをぼんやり眺める、目を閉じて鳥のさえずりに耳を傾ける…、最近はやりの瞑想やマインドフルネスの簡易版、日常版ですね。

部屋の中の音を出すものをすべて消すと、周囲からどんな音が聞こえてくるでしょう。空を眺めると雲がどんな形に見えるでしょう、空の色がどう移り変わっていくでしょう。今の私たちの生活では、知らず知らずのうちに刺激が過剰気味になります。雑多な刺激から距離を取り、静寂に身を置いてみると心の内が見えてくるかも…見えないかも…ZZZ…(´ω`) (了)