

「スクールカウンセラーだより連載」④

「たより」は心理的負荷の軽減を目的として、広く全体に投げかける広報活動（一次予防）です。

スクールカウンセラーだより

東吾妻町立東吾妻中学校 2022年12月8日(木)

生徒、保護者、教職員の方々を対象に、来校日に毎回発行しています。次回12月15日発行。

「こころのセルフケア」について精神科医の増田史さんの記事を参考にしながらご紹介します。

不安や緊張にさらされ続けると

見通しの持てない状態が長期化すると、エネルギーが切れて無気力になったり、他人や自分を責めてしまうことがしばしば起こります。そのことがさらにストレスを増したり、「落ち込み」を招いたりします。



「こころのセルフケア」とコーピング(coping)

つらい時に意識的に行う対処法をコーピングと言います。みなさんも知らず知らずのうちにコーピングを行っているのではないのでしょうか。たとえば、友だちと話す、趣味を楽しむ、など。セルフケアの方法がコーピングです。

コーピングには2種類・・・「行動コーピング」と「認知コーピング」

| 行動コーピングの例 (煮詰まった時にはまず頭より体を動かす！) | 認知コーピングの例 (現状のとらえ方を変えてみる) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">・体を動かす(筋トレ、縄跳び、腕立て伏せ、ストレッチ、ジョギング、散歩)・だれかと交流する(信頼できる人と会話する・オンラインで話す/グチをこぼす...)・無意味なことをする(鏡の前で変な顔をしてみる/部屋の中をぐるぐる回る/一人で笑ってみる/独り言をひたすら言ってみる/奇声を発してみる(もちろん、人のいない所で...))・自分を癒す(風呂に入る/寝る/詩を読む/思いきり泣いてみる/自分を抱きしめてみる)・発散する(ベッドを殴る/新聞紙をやぶる/シャドーボクシングをする/クッションに顔を埋めて大声を出す...)・ダラダラしてみる(テレビ・映画を見る/二度寝、三度寝をする/お菓子を食べてひたすらゴロゴロする(体重増加注意!)...)・目を閉じてみる(周囲の音に耳を澄ます/足の裏の感じを味わってみる...) | <ul style="list-style-type: none">・評価の基準を思いきり下げしてみる(今日一日生きて過ごしてきただけで、私もみんなもよくやった/このくらいですんでよかった...)・考え方を変えてみる(プラス面に目を向ける/いい勉強させてもらった/あの人にも良いところはある/自分も他人のことは言えない)・あきらめる・忘れる(今はどうにもならない/打つ手がないから仕方ない/この件は忘れる方向で/気にしない、気にしない...)・問題を受け入れる(そんなこともあるさ/こういうもんだよ/だからどうした/次、頑張ればいいじゃん/ドンマイ、ドンマイ)・好きなものをイメージする(好きな人の顔/行ってみたい国/好きな場所や食べ物)・妄想にふける(理想のデートプラン/スポーツで活躍している自分/モテモテの自分...)・だれかのせいにしてみる(もうやってらんねー!/ぜんぶあいつのせいだ!...) |

こうして見ると、私たちが人知れずやっていることが、コーピングとして機能しているのがわかります。人間、いつも「清く、正しく、理性的に」というわけにはいかないですよ！

*「ダラダラしてみる」は普段はそうでない人にとって有効なコーピングです(念のため)

人に迷惑をかけない範囲で、また不審者と見られない範囲で、ちょっと「困った子」「夢見る夢子さん」を演じてみてはどうでしょう。ストレスへのコーピングとして有効かもしれません。言うまでもありませんが、周囲に気を配りながら実践する必要があります。

なお、上にあげたコーピングの例は精神科医の増田さんや、評論家の荻上チキさんらが翻訳・作成した「心理的危機対応プラン(PCOP)」の巻末資料から抜粋したものです。PCOPはネット上からPDF版がダウンロードできますので、興味のある方は参考にしてみてください。

PCOPはもともとアメリカの臨床心理学者Crayg J. Bryan(クレイグ J.ブライアン)が米国軍人向けに開発した「認知行動療法」です。短期間で実施可能で、かつ効果が高いとされています。

時事ネタをうまく取り扱えるような器用さはありませんが、多少そういうことも意識します。次の「たより」は“将棋－藤井聡汰－父の日”とつないで、なんとなく時事ネタっぽくなったものです。

スクールカウンセラーだより

東吾妻町立東吾妻中学校 2023年6月8日(木)



将棋

福島県 坂本武夫

父が脳梗塞になったのは僕が中学生の時
半身不随でも身の回りのことは自分でできた
僕と将棋をするのが日課だった
あんなに強かったのに僕より弱くなった
手加減しても僕が勝ってしまう
僕はつまらないのでだんだんやらなくなった
あの時わざと負ければよかったのかもと思う

今僕は高校生の息子と時々将棋を指す
まったく歯がたたない、負ければ悔しい
でも、本気で勝負してくれるのが嬉しい
いっちょよ前の感想戦がさらに悔しいが

あの時、左手で駒を動かす父に
わざと負けなくてよかったと思う
父も楽しかったのだろうなと今なら思う



藤井聡汰さんが将棋のタイトル七冠を史上最年少で達成したというニュースが大きく報道されています。今や藤井さんは本当の意味でのアイドル。国民的人気を博しています。将棋に興味がない人にとっても、彼は「見てみたい人」になっています。対局の内容がわからなくても、彼が「勝負めし」に何を食べたとか、おやつは何だったとか、話題提供力は人並み外れています。

破竹(はちく)の勢いで活躍する藤井さんのどこに惹きつけられるのでしょうか。いろいろな見方があると思います。勝負師としての厳しい姿勢はむしろうちに秘めています。対局相手と勝負を振り返るときの楽しげな表情(たとえ負けても)、他の棋士に対する敬意を忘れず、自分への戒めを語る謙虚な言葉。どこをとっても、彼を好きになり、ファンになってしまう要素がいっぱいあります。

若くして百戦錬磨の勝負師でありながら、決して誰かを蹴落(けお)とそうとか、出し抜こうとしていない(かに見える)たたずまい。競争せずとも、ひとり傑出(けっしゅつ)した存在だからこそ醸(かも)し出されるおっとりとした雰囲気。大谷翔平選手にも通ずる魅力です。

勝負の世界の真ただ中にありながら、「競争世界の垢(あか)」にまみれていない清廉(せいれん)。台風目の中は無風で青空が見えるように、渦中(かちゅう)の中心にたたずむ静謐(せいひつ)な人品。

いくらうらやましくとも、到底届きえない神域。ああ、ため息が出ます(ちょっと大げさでした)。

さて、凡人は凡人なりにいささかの「垢」にまみれ、浮き世の風に吹かれていくとしようか。

ところで、今年の「父の日」は6月18日(日)。毎年6月の第3日曜日だそうです。みなさん知っていましたか? 「母の日」に比べると影の薄い「父の日」ですが、できれば覚えておきたいものです。ちなみに私は父の生前、一度も「父の日」を意識せずにいました。親不孝者だったと後悔し詫(わ)びています。

冒頭に掲げた詩は、新聞紙上で紹介されたものです。

若くして不随の身となったお父さんは気丈に身辺自立を果たしていました。息子と将棋をするたびに、その成長を確認しうれしかったことでしょう。同時に自分の衰えを実感したことでしょう。

「今なら父の気持ちがわかる」と坂本さん。そう、そのようにして子どもは親の気持ちを察するようになるのだと思います。「親孝行したい時には親はなし」とはよく言ったものです。