



絆 きずな



令和6年 9月 9日発行

「〇〇ロス」

長良祭が終わりました。

一生懸命に取り組んでいたこと、夢中になったこと、楽しかったことなどがなくなり、喪失感を感じている人もいるのではないのでしょうか。「長良祭ロス」なのかもしれません。

このような時は、力が入らない、元気が出ないなど気分が下がった状態に陥りがちです。喪失感の深さは、その対象が自分の中でどれだけのウエイトを占めていたかに関わりがあると考えられます。

『〇〇ロス』は、喪失を自覚して言葉に出すことで、寂しい気持ちや悲しい気持ち、ショックを和らげているのかもしれません。そして、喪失感と向き合うには、自分の気持ちをそのまま受け止めて、浸る時間がそれなりに必要だろうと感じます。



心に残った言葉

「どうでもいいことにはストレスを感じない」

桂川 先生

これは、「スタンフォードのストレスを力に変える教科書(ケリー・マクゴニガル著)」の本に書いてある言葉です。この本によると、ストレスとは、自分にとって大切なものが脅かされたときに生じるものです。どうでもいいことに関しては、ストレスを感じませんし、有意義な人生を送りたいと思ったら、ある程度のストレスは付きものです。ストレスを感じるのは、人生がうまく行っていないしるしではなくて、自分にとって大事な活動や人間関係に、どれだけ熱心に取り組んでいるかを示すバロメーターと言えるそうです。高校生のみなさんは、勉強、部活、人間関係、進路…など様々なことにストレスを感じると思います。一生懸命にやっているからこそストレスを感じるのであり、自分にとって大切なものがあるということに自信をもってください。ちなみに、この本は長良高校の図書館にあるので、興味をもったらぜひ読んでみてください。

スクールカウンセラーについて

みなさんの悩みを相談できる機会を設けています。

※予約制です。担任または相談室に気軽に声をかけてください。



【10月の予定】

10月 1日(火) 16:20~18:20

10月 29日(火) 15:20~17:20