

## ～カウンセラーの先生から～

皆さんこんにちは。5月より新しく赴任したスクールカウンセラーです。これから皆さんにお会いするのを楽しみにしています。

皆さんも去年からコロナの影響で中々自由に出来ない日々を過ごしていると思います。今まで普通に出来ていたことが出来なくなり、外出という楽しみがずっと制限されていますよね。

昨年からよく“コロナ鬱”“コロナ疲れ”なんて言葉を耳にしませんか？コロナウィルスという目に見えない恐怖がきっかけで心身のバランスを崩してしまうものです。生活習慣を整えるのはもちろん、不安が長く続く今の現状でストレスと上手く向き合うことがとても大切です。あまり不安を煽るようなニュースばかり見ずに気分転換も大事ですよ！私もこの前の緊急事態宣言中、家で出来ることで何かないかと思っていたところ、叔母から「沈黙（著者；遠藤周作）」という小説を薦められて読んでみました。映画化した有名な作品なので、ご存知の方も多いのではないのでしょうか。この作品はキリシタン禁制の厳しい日本に潜入したポルトガル人司祭の話なのですが、人の信念や情熱、また残酷さや空虚感など様々な感情が湧いてくる作品でした。小説はこんな風に、普段自分が絶対出来ないような事を疑似体験出来るところが楽しいですよ。また更に面白かったのが、私と叔母はこの作品のラストの解釈が全然違ったことです。同じ作品を読んでいるのに、叔母が私と全く違った視点を持っているのがとても新鮮で、話していて楽しかったです。

皆さんもぜひ、こんな時だからこそ家族や友人と同じ映画や小説を見たりするのはどうでしょうか。感想を言い合ったりすると、今まで知らなかった意外な一面が見えてくるかもしれませんよ♪

1人でストレスを抱えていたり、上手く発散も出来ないと悩んでいたりしたら、いつでもカウンセリングルームにきてくださいね。一緒に自分に合ったストレスとの向き合い方を考えていきましょう。

何かおすすめの本や映画を教えに来てくれるのも、もちろん大歓迎です(\*^\_^\*)

