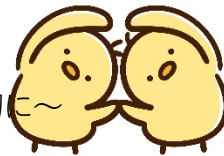


# こころの ほっ と通信

## ひとりぼっちと感じるとき



～自分の気持ちを大切に～



周りが今までと違って感じられたり、これまでのやり方ではうまくいかないと感じたりして、どうしたらいいのか分からなくなることはないでしょうか。今回は映画「インサイドヘッド」を取り上げ、お話ししたいと思います。

主人公のライリー、お父さんとお母さんは仲良し家族です。自然豊かなミネソタから都会のサンフランシスコに引っ越しますが、初めての都会暮らしに慣れず、みんな大変です。そんな中、ライリーは学校で自己紹介の時、「以前の楽しかった生活はもうなくなってしまった」と実感して泣いてしまい、ランチもひとりぼっちです。でも両親に心配をかけたくないと、悲しい気持ちに蓋をして、無理にがんばろうとしています。故郷の親友が楽しそうに新しくできた友だちのことを話すと、自分は無理して辛くてもがんばっているのにとイライラして怒ってしまいます。周りの人たちとの関係もうまくいなくなり孤独だと感じます。思い詰めたライリーは両親に黙って、ひとりでミネソタ行きを決行します。どうやってもうまくいかない辛さやイライラや怒り、行って大丈夫なのかなという不安や後悔、そして故郷を失った寂しさなど、色んな気持ちが起こってきて、家に戻ります。行方の分からなくなったライリーを両親は、とても心配して待っていました。両親がじっと顔を見つめて「どうしたの？」と聞くと、ライリーはポツポツと自分の思いを話しながら、どんどん涙があふれ、これまで言えなかったことを話します。すると両親も同じ思いだったことが分かり、3人は抱き合っただけで楽しかった故郷を思い、大きな喪失感と悲しい気持ちがつながります。ライリーは、ほっとして幸せな気持ちになりました。ミネソタは喜びと悲しみが混ざった懐かしい思い出としてライリーの心に収まり、新しい生活へと歩を進めていきます。

悲しい気持ちに蓋をして、無理にがんばろうとすると、ライリーのように周囲に理不尽な怒りやイライラを感じることもあります。ネガティブな気持ちが湧き上がると、それで不安になったり、そんな気持ちになる自分は嫌だ、許せないと思う人もいると思います。でも、どれも大切な自分の気持ちです。どの気持ちも大切に抱きしめて、感じるのが大事だと思います。

家出から戻った時、両親はライリーにまっすぐ向き合い、黙って言葉を聞き、思いをしっかり受けとめてくれました。そしてライリーは悲しい気持ちを収めることができました。泣くことでストレスが解消されたり、心の混乱や怒りがおさまるといわれています。でも悲しみが深い時には、それを分かろうとしている人がいることも大切で、そんな人に気持ちを分かってもらいながら心に収めていくことができるのではないのでしょうか。

思いを言葉にするのは難しいことです。自分の気持ちを持って余してしまう、どう話したらよいか分からないというときは、カウンセリングルームに来てください。

☆なんだか気持ちがどんよりする、心配なことや不安なことがある人はカウンセリングルームでお話しすることもできますよ。

### ★カウンセリングルームへの申込方法（くわしくはパンフレットを見てください）

カウンセリングルーム1（科学館1階）の掲示板にある「面接予約表」を見て来たい日時に○印をつけてください。担任の先生を通して、申し込んでもらうことも可能です。

\*相談場所 カウンセリングルーム1（科学館1階） カウンセリングルーム2・3（記念体育館1階）

★お電話でも受け付けています。

学校の代表番号の0798-47-6436に電話して、「カウンセリングルームに」とつないでもらってください。他の相談が入ったりしてすぐつながらない時は、連絡先を伝えて頂いたらこちらからお電話しますね。