

ひまわり



令和4年2月7日(月)

一人で抱え込まない



先日、家の床に置いていた金属の箱に、足の小指をこれでもかとぶつけてしまいました。あまりの痛さに、骨が折れてしまったのではないかと思いました。

その後、ぶつけた小指を思わずさすりました。しかも笑いながら。皆さんにもこのような経験はありませんか。

どこかに体をぶつけてしまった時、人はとっさにその部分を手で押さえたり、さっすたりします。そうすることで、不思議と痛みが和らいでいきます。また、誰かにさすってもらっても、同じように痛みが和らぎます。

これには理由があります。例えば、ドアに指を挟んだとします。指の痛みの信号は、感覚神経を通って脊髄へ行き、脊髄から脳へ伝えられます。しかし、挟んだ指を圧迫したりさすったりすると、痛みの信号が脊髄に伝わりにくくなることが分かっています。まさしく「手当（てあて）」ですね。この現象は、1965年にカナダとアメリカの生理学者がメカニズムを説き明かしました。

ところで、痛みを感じるのは体だけではありません。心も痛みを感じます。心の痛みを感じる時は、どのような時でしょうか。「悲しい時」、「人から傷つけられた時」、「人に裏切られた時」などに、人は心の痛みを感じます。そして、その痛みは、体の痛みと違って長く続くことが多いものです。そのようになつた時は、体と同じように「手当」が必要です。しかし、心の痛みを感じる頭（脳）に手を当てても、それはなかなか消えません。

そこで、皆さんが心に痛みを感じた時、次のことを「心の手当」として行ってほしいと思います。

□ 嫌な感情を内にとどめず、外に出すことが大切。

- ・今の感情を書き出して見る。
- ・それを信頼できる人に相談してみる。
(できれば、保護者や先生など、信頼できるおとなに相談しよう。)

■ 皆さんが相談されたらどうすればよいか。

- ・相手の心に寄り添って、しっかりと話を聞いてあげよう。
- ・その相談を、自分一人で受け止めきれない時は、信頼できるおとなに相談しよう。

人は誰しも悩んだり、困ったりします。時として、それは心の痛みになります。心の痛みは、時間とともに消えていくこともあります。しかし、なかなか消えることのない心の痛みを感じることもあります。そのような時は、一人で抱え込まずに、信頼できる人に相談しましょう。きっと解決の糸口がみつかるはずです。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

【東住吉中学校】で検索



QR code

東住吉中学校HP → <http://swa.city-osaka.ed.jp/swas/index.php?id=j742691>