

「話すことは離すこと」

「一人で悩んでいないで、人に話すといいよ」とよく言われます。話すとうなるのでしょうか。

私たちのところが悲しさ、苦痛、不満、不安などで押しつぶされそうになっているとき、それらをことばにしていだかに「話すこと」は、それらを自分のところから「離す（放す）こと」になります。

それらを「離す」ことで、それらから少し距離を置くことができます。そうすると、それらに圧倒されていたり巻き込まれていたりすることが減って、少し楽になります。

また、「離す」ことで、自分の気持ちや状態を少し客観的にみることができます。客観的にみることで、問題が整理されたり、違った感じ方に変わったりして、悩みや問題を解決しやすくなるのです。



問題解決の方法は、相談者のところの中にあります。ですから、話すことは自分らしい解決方法が見つかることにつながります。

カウンセリングに限らず、個人的に話せる相手は、友だち、父親、母親、きょうだい、先生、先輩などなど、さまざまだと思います。困ったとき悩んだときは、あなたが話してもいいなと思う人とお話ししてくださいね。

話すときのちょっとしたコツを3つ。1つ目は、できるだけ自分に正直になる。2つ目、率直に話す。上手に話そうとしなくていいのです。3つ目は、相手からの反応を素直に受け止めてみる。話すって、なかなか奥の深いものですね。



11月12日に保健講話「心のストレスとその対処方法」がありました。みなさん自分をみつめることができましたか。私はみなさんがしっかり聴いてくれてうれしかったです。みなさんが、その際書いてくれたふりかえりにあった質問に答えたいと思います。

では、以下Q & Aです。

Q1：1人ではなく、誰かといっしょに出来るストレス解消法を見つけるのも「あり」ですか？

→A 山下：はい。あります。たとえば、おしゃべりするなどはそうですね。

Q2：友人の悪いところが見えます。どうしたらいいですか？

→A 山下：そうですね。人にはだれにもいろいろな面があります。お互いさまということでもいいのではないのでしょうか。また時・場合等が違っていると違面がみえることもあります。その人のいいところも悪いところも全部含めてみるのはどうでしょう。どうしても気になる場合は、その場からちょっと離れるのもいいと思います。

Q3:話したくない悩みはどう解決すればいいのか？

Q4:話したり相談したりすることが苦手で、人間不信な人はどうしたらいいか？話すことがストレスになる人は？

Q5:信頼できる人間がないとき、どうしたらいいですか？

→A 山下：Q3～5はいっしょに答えます。「話したくない・苦手」の理由には、「こんなことを話したらなんて思われるか」・「だれかに話されたら」など不安があることが多いです。人間不信は過去に深く傷ついたからですよね。そうだと相談は怖いですよ。スクールカウンセラー等のカウンセリングの場は、何を話していいのです。秘密も守られます。こういうところで話してみてもいいのです。そこでは話すことが苦手と言ってもいいのですよ。講話配付資料にも相談先を紹介しています。利用してみてください。また、今話したくないときは、しばらく「保留にする」・「悩みをちょっと横に置いておく」のもいいと思います。

Q6:将来社会福祉士になりたいのですが、人と関わる時に気をつけないといけないことがありますか？

→A 山下：講話で話した「友だちからのSOSにかかわるときの合言葉「きょうしつ(教室)」と同じです。「き：気づいて よ：よりそい う：受けとめて し：信頼できる大人につ：つなげる」ですね。相談者によりそう支援者になってくださいね。

Q7:友人がうつ病なのですが私はどうしてあげたらいいですか？

Q8：過去にとらわれている友人を助けたいのですがどうしたらいいですか？

→A 山下：Q7・8へ回答です。友人の変化に気づいて気になっているのです。私たちにできることは、「何が私にできることある？」と声をかけたりして、よりそい・受けとめること、そして信頼できる大人につなげることです(講話配付資料を見てくださいね)。

