

# 相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

急に寒くなってしまったね。寒暖差が大きいと、体調を維持するのも大変です。ふじがね祭りも終わり、目の間には期末テスト…。この時期は年末に向かっている雰囲気もあり、何かと気持ちが安定しないことが多いと思います。今回は、「相談」をすることの大切さや意義をテーマにお話ししますね。

## 「相談」することの大切さを知ろう

### ★心がスッと軽くなる瞬間——「相談する」って、じつはすごいこと

みなさんは、最近どんなことを考えていますか？友だち関係、勉強、部活、家のこと、進路のこと…。毎日いろいろなことが起こる中で、「なんだかモヤモヤするな」「誰にも言えないけどしんどいな」と感じることはありますか？そのような時、誰かに話してみることをためらってしまう人も多いと思います。「こんなことで相談するなんて」「迷惑かな」「笑われたらどうしよう」…そう思って、自分の中にためこんでしまうこともあります。しかし、「相談すること」には心を守るすごい力があるのです。

### ★話することで生まれる“カタルシス効果”

心理学では、心の中の気持ちを言葉にして話することで、心がスッと軽くなることを「カタルシス効果」といいます。これは、話した相手が解決策を出してくれなくても起こる現象です。例えば、友だちに「最近ちょっと疲れたんだ」と言うだけでも、なんとなく気持ちが落ち着いたり、涙が出てスッキリしたりなどの経験はありませんか？それがまさにカタルシス効果なのです。心の中でぐるぐるしている気持ちは、言葉にすることで少しずつ整理されて「自分はこう思ってたんだ」「本当はこうしたかったんだ」と気づけることもあります。そして、話することで相手から「わかるよ」「つらかったね」と共感をもらえると、心が温かくなり、孤独感も減っていきます。

### ★相談は“弱さ”ではなく“力”

「相談する=弱い」と思う人もいるかもしれません。しかし実際はその逆で、相談できる人はとても強い人なのです。なぜなら、自分の気持ちに気づき、それを信頼できる相手に伝える勇気を持っているためです。そしてそれは「自分を大切にする行動」でもあります。人間はひとりでは生きていけません。誰かの言葉に支えられたり、寄り添ってもらったりしながら成長していきます。だからこそ、「相談すること」は、自分を助けるだけでなく、人と人との信頼関係を深めるきっかけにもなるのです。

## ★こんなときは、話してみよう

- ・なんとなく気分が沈んでいる
- ・勉強や部活のことで焦りを感じる
- ・友だちとの関係に悩んでいる
- ・イライラして人にあたってしまう
- ・家でのことが心配



どんな小さなことでも大丈夫です。「ちょっと聞いてほしい」と言ってみるだけでいいのです。話す相手は、友だちでも先生でも家族でも、スクールカウンセラーでも OK です。あなたの話をきちんと受け止めてくれる人が、きっといます。

## ★ひとりで抱え込まないで

心の中にある思いを、言葉にして誰かに伝えること。それは、自分の心を守る大切なステップです。「話すことで、少しでも楽になれるかもしれない」そう思ったら、勇気を出して一步踏み出してみましょう。相談することは、「弱さ」ではなく「優しさ」。

話してみたいな…と思った時、相談室にぜひいらしてくださいね！

