

「雨」というギフト

令和元年6月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏

みなさん、こんにちは。カウンセラー室に新しいカウンセラーが一人増えました。毎週月・火・水・金はカウンセラーが校内にいますので、何かお話をしたい方がいたら、声をかけてくださいね。

さて、もうすぐ季節は、梅雨ですね。雨の日が多くなります。雨の日には「なんだか憂鬱だな」「めんどくさいな」「気が重いな」と、思う人も多いのではないのでしょうか。



昔は、「雨の日」は、大きな恵みでありました。雨が降らなければ、お米や野菜やお花も育たない、飲み水も確保出来ない…、そんな時代が本当にありました。



そして、実は、「雨」には「嫌な気持ちや、苦々しい思い出、辛い出来事などを洗い流す」という意味もあります。だから、わたしは「雨の日」は、静かに雨音に耳を傾け、心を静める日として、過ごしています。雨の日は、雨音と共に自分の心に耳を傾ける…好きな過ごし方のひとつです。

たしかに、雨が降ると、傘を持って出掛けねばならなかったり、制服が濡れてしまったり、靴が濡れてしまったり…と、「めんどくさいな、ちょっと嫌だな」と思うことも出てきます。

しかし、今、目の前で降っている「雨」が、「心のなかの嫌な気持ち、辛い思い出などを洗い流してくれているのだなあ」と、ほんの少しだけ、見方を変えるだけで・・・

「雨の日」は、実は、素敵な心のギフトに変わってしまうのです。

そして、少しだけ雨の音に耳を澄ませてみてください。雨の奏でる自然の音楽・リズムは、時に静かに、時に荒々しく、わたしたちの心の中にずっと入ってくるものです。そして、色々な気持ちを静めたり、または、思い出して気持ちを吐き出すためのきっかけを与えてくれたりします。

みなさんも是非、雨が降った日には、「今日は雨が降っているから、心のお掃除が進む日なのだなあ」と、優しく微笑みながら、梅雨の時期をゆっくりと静かに過ごしてみてください。

もし、「安心安全な場所で、カウンセラーに話してみたいな」と思うことがあれば、月曜・火曜・水曜・金曜はカウンセラーが校内におりますので、どうぞお気軽にお話しに来てみてくださいね。

