

# コップ1杯の水

令和元年 7月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだよ

7月に入り、いよいよ本格的に夏が始まりましたね。下旬からは夏休み、ここまで「あつという真だった」という人も、「長かったな」という人も、それぞれ、人によっていろいろな思いがあるかと思います。

今日は、「コップ1杯の水」のお話を書かせていただこうと思います。

『コップに半分の水が入っている』時、それを見て、「半分しか入っていない(=不安)」と思う人も、「半分も入っている(=喜び)」と思う人も、感じ方は、人それぞれです。人の気持ちに正解はなく、感じ方が一人ひとり違うことも、自然なことです。



ここで、ほんの少しだけ、心の中でゆっくり10秒数えることで…、実は心がとても落ち着きます。



特に不安を感じたとき、怖い気持ちなどを感じたとき、まずは「1, 2, 3・・・」と10まで、何も考えずに、ゆっくりと数えてみてください。

その後に、わきあがってくる気持ち（それは不安かもしれないし、喜びかもしれない）を味わう、感じるようにすると、心の余裕を保ちながら、色々な気持ちを感じられるようになっていきます。

もちろん、時には、一気に心の余裕がなくなってしまうこともあります。また、少しずつ色々な気持ちがたまって、心が疲れてしまうこともあります。

もし、そのような時には、毎週月、火、水、金には、カウンセラーが校内にいます。どうぞ、安心安全な場所でお話したいことがある時には、気軽に話しかけてくださいね。

