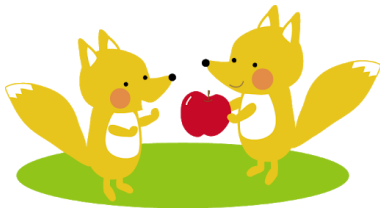


# ひとりぼっちじゃないのに

令和2年6月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだより

4月に非常事態宣言が出され、外出自粛が続くなか、「ひとりぼっちだ」と感じてしまう人もいるかもしれません。家族と話したり、SNSで友達と繋がって、物理的にひとりぼっちじゃなくても、心がひとりぼっちだととても辛いものです。

何をしても楽しくないばかりではなく、周りにいる人の優しさや心配する気持ちにも気づかなくなってしまうこともあります。こういう状態は、体にも心にも決していいことではありません。放っておくとさびしさや苦しさはますます大きくなります。そして「もう誰も信じられない」と自暴自棄になってしまうこともあります。自信をなくして「私はダメな人間」と思い込んでしまうこともあります。



そうならないために、ひとりぼっちだと感じた時には、ソーシャルディスタンスを保ちながら、友達や家族になるべく話を聞いてもらうことが大切です。その時、相手の人に「否定したりアドバイスしたりしないで、黙って聴いて欲しいこと」をお願いしましょう。

こういう時には、アドバイスを受け入れる力が弱くなっているため、アドバイスが逆効果になってしまいがちです。「うん、うん」とか「つらかったんだね」等と相づちだけにしてもらって、静かに話を聴いてもらいましょう。

話もしたくない時は、無理に話を聴いてもらう必要はありません。家族に黙って同じ空間にいらったり、好きな音楽や本などの趣味をやってみましょう。それだけでも、傷ついた心は、少しずつ元気になります。そして、話せるようになったら、無理をしない程度に、電話などで、相手の人に話を聴いてもらいましょう。

信頼出来る人にそばにいらったり、話を聞いてもらったりすると、少しずつ「心がひとりぼっち」の状態から抜け出し、「誰かに受け入れられている」という気持ちに、変わっていきます。

