

早めに休もう

令和3年2月

立川女子高等学校

カウンセラーだより裏面

早いもので、今年も既に一ヶ月が過ぎ、1・2年生は進級が、3年生は卒業が間近となってきましたね。また、曆的にはまだまだ寒い日が続き、コロナ禍における緊急事態宣言も継続しています。ただでさえ寒い時期は心身の調子を保つのが難しくなる人もいます。それに加え、今年はコロナ禍での緊張感もありますから、例年に比べて、心身の調子に敏感になる人が増えていることと思います。今日は、予防の視点も兼ねて、「早めに休もう」というお話です。

「ちょっと心が疲れたな・・・」と感じる時は、誰にでもあります。そのときに、「まだやれる!」「もう少しだ!」と心を奮い立たせて、頑張って乗り切る事も多いと思います。勿論、頑張って乗り切れることは人生でも大切なエッセンスですが、あまりに頑張り過ぎてしまうと、いつの間にか心のエネルギーが空っぽになってしまいます。



心のエネルギーが空っぽになると、身体も重くなり、思うように動けなくなったり、今まで普通に出来ていたことが出来なくなったりします。そうすると「休む」ことが必要となるのですが、エネルギーが空っぽになってから休み始めると、その分、回復にも時間が掛かってしまいます。例えば、スマホの充電も、0%になってから充電するのと、50%くらいのときに充電するのでは、100%に回復するまでに掛かる時間が全く違いますね。それと同じです。

必死に頑張り続けて心のエネルギーが0%に近くなってしまふよりも、「あ、今50%くらいしか無いな」と気づいたら、早めに休むことが大切です。具体的には、まずはゆっくり眠るのが一番です。そして、栄養バランスの取れたお食事をとったり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かるのも良いですね。身体と心がホッとして喜ぶようなことをしてあげるのが良いでしょう。

早めに休むためには、普段から「自分の心のエネルギーがどのくらいあるか」を把握しておくことが必要です。頑張り屋さんで、人のために尽くす優しい人ほど、自分のことを後回しにして、結果的にひどく心が疲れてしまったりします。心当たりのある人ほど、こまめに自分の心の状態について振り返って、「どのくらい疲れているかな?」と確認する時間を、一日に数分でも良いので持ってみてくださいね。

自分の心がどのくらい疲れているのか分からなくなったり、予想外の出来事や、日々の疲れの積み重ねなどで心が疲れてしまったときは、気軽にカウンセラー室にお話に来て下さい。予約は、保健室の先生か担任の先生に言う、または、カウンセラー室に直接来てカウンセラーに言うことで取ることが出来ます