

練馬区立 石神井西中学校
相談室だより

令和6年度12月 発行 No.3



相談室 スクールカウンセラー 安達夏織 田中睦
心のふれあい相談員 高山秀紀

12月になりました。暖かく感じる日もあれば急に寒くなる日もあり、気温差が激しい日が続いています。12月は冬至があり、1年間の中でもっと日照時間が短いといわれています。日照時間が短いと人間は体内時計が乱れ、心身に不調をきたしやすくなります。冬になると、朝に布団から出にくかったり、なんとなく気分が落ち込みやすかったりすることはありませんか？朝日を十分に浴びることで体内時計がリセットされるので、冬こそ朝日をたっぷり浴びることを心掛けてみてください。

●相談室利用方法について

相談室は月・水・木・金曜日に開室しています。相談は基本的に予約制です。

〔面談時間〕心のふれあい相談員 高山（月・木） 9:10～14:45
スクールカウンセラー 安達（水）田中（金）9:10～16:35

当日のご予約も、予約状況に応じて承ります。

これ以降の時間帯についてはご予約の際にご相談ください。

生徒の予約の取り方

- ・スクールカウンセラーあるいは心のふれあい相談員に直接声をかける。
- ・担任の先生やその他の先生にお願いする。

保護者の皆さま

日頃より、相談室へのご理解ご協力をいただきありがとうございます。相談室では、保護者の皆さまのご相談もお受けしております。お子さまのことで気になることなどがございましたら、お気軽にご相談ください。事前にご連絡いただきご予約をしてくださるとスムーズにお話が伺えます。また、お電話でのご相談も可能です。どうぞよろしくお願いいたします。

予約については、相談室直通電話(080-7797-9957)

または、職員室代表電話(03-3920-1034)にご連絡ください。

コラム ～感情について③～

“感情”がテーマのコラム第3回目です。今回は「共感疲労」についてです。

最初に、共感とはどういうことでしょうか？辞書には「他人の意見や感情などにそのとおりだと感じる
こと。また、その気持ち」と書いてあります。

例えば、友達「テストのこの問題、難しかったなあ……」

自分「わかる！難しかったよね！」

こんなやり取りをしたことはありませんか。この「わかる！」と相手の感情を理解して共有することが「共感すること」です。また、反対の立場で相手から「あなたの気持ち、わかるよ」と共感してもらえると、安心したりホッとしたりする気持ちになりますよね。このように、私たちは日常で共感したりされたりして人間関係を深める場面が多くあります。



では、「共感疲労」とは何でしょうか。「共感」することに心が「疲労」することです。

よく起こるのは、SNS やニュースメディアを通じた共感疲労です。SNS やニュースでは日々、災害や事件などについて情報を得ることができます。しかし、それをずっと見ていると、画面の向こうの誰かが感じているつらい気持ちが伝染してしまい、見ている自分もストレスに感じてしまうのです。「SNS でつらい投稿を見てなんだか落ち込んだ」「画面の向こうの相手を助けてあげたいのに、何もできない自分が無力に感じる」「体がだるくなり、物事を楽しめない」こんなサインが出てきたら要注意です。

では、共感疲労のサインが出てきたらどうしたらよいのでしょうか。まずは SNS やニュースから離れることが大切です。最近ではスマートフォンやパソコンなどのデジタル機器から一定時間離れることを「デジタルデトックス」と呼ぶこともあります。そして、目の前の人との交流や、自分が解決できる範囲のことに取り組むことがよいでしょう。

また、自分がつらいと感じた情報からは距離を置いてもいいのだ、と知ることが大切です。SNS で衝撃的なニュースが飛び込んでくるとつい画面に目が釘付けになることがあります。しかし、自分にとってしんどい情報からは一旦離れ、自分自身の心や体の健康を意識することが大切です。これは SNS 以外の日常生活においても同じで、自分がつらい話題から距離を置くことは悪いことではないと知ること、共感しすぎて疲れることを防ぐ手立てになります。



SNS を見て自分のことのようにつらい・悲しい・イライラするなどのサインが出たら要注意！



いったん SNS から離れて自然に触れるのもよいでしょう。