

# SLA よりこんにちは - 秋号 -

SLA の渡辺宏子です。今年度は毎週火曜日に相談室におります。

(※変更する場合がありますので、保健室の大野先生に確認してください)

<秋号のテーマ発表!>

逃げる

「できるものなら逃げ出したい…」と、これまで何百回思ったことでしょう。弱気な私です。その度に周りの人に助けられ、いやいや「自分に負けたくない」とさらさら持ってもいない根性を奮い立たせて…。

何とか今、柄にもなく人様からお話を聴かせていただく立場になりました。不思議です。「あのとき逃げなくてよかった」「あきらめなくて良かった」そう思う自分がいます。でも、違う考えの自分もいます。「逃げていいときもあるんだよ!」

## その空間がたまらなくしんどく感じるときってないですか？

ぜひ相談室にきてください。

「その後どうするの?」

\*本で勉強したことも含め、以下まとめてみました

使い過ぎてしまった心身のエネルギーをもう一度ためないといけません。どうしたらいいのでしょうか。それは、「待つ」のではなく、「自分を大切に思う気持ち」を存分に味わうことです。「自尊感情」といいます。あなたがいかに大切に貴重な存在であるか、あなた自身が認めていく作業です。その過程で、「楽しいこと」「つらいこと」を誰かと一緒に共有していきます。そうすると、「自分の感じ方は間違っていない」「自分はこのままでいい」「ここにいていい」…と感じて、心身のエネルギーが充電されていきます。

相談室は、あなたと気持ちを共有したい!

「逃げる」「避ける」「隠れる」「潜む」は、生き延びるための立派な戦術。体の大きさや筋力の違いは誰でも認める。心の強さや耐性も一人一人違う。我慢強さや努力の問題ではない。

**今置かれている状態がしんどいときは、一緒に考えていきましょう。あなたが一休みする場所・方法はいつでも・いくらでもあります。**