

高陽東高等学校

スクールカウンセラーだより No.4



スクールカウンセラーの濱田です。
もうすぐ夏休み、そして、オリンピック…。
無事の開催を祈るばかりです。

「うなぎのムサンバニ」を知っていますか？

- *本名：エリック ムサンバニ
- *2000年シドニーオリンピック、赤道ギニア代表
- *出場種目：水泳 100m自由形

ムサンバニ選手はもともとバスケットボールの選手で、水泳を始めたのはオリンピックのわずか8か月前、練習も一日数時間だけでした。しかも当時国内には17mプールしかなく、彼はオリンピックに来て初めて50mプールを見たそうです。



そして、いよいよ予選。その予選の組では他選手はフライングで失格。満場の観客の見つめる中、ムサンバニ選手は一人でスタートを切りました。

ムサンバニ選手の泳ぎは、泳ぐのがやっとという感じで、50mでターンした後は今にも溺れそうになりながら、必死で水をかき足を動かして、なんとかゴールにたどり着いたというありさまでした。

しかし満場の観客は、オリンピックには場違いなムサンバニ選手の泳ぎを目にして、笑うことなく声援を送り続け、ついにゴールした時には拍手が巻き起こり、スタンディングオベーションとなったそうです。

この話をみなさんはどう感じますか？ 話を知ったとき、私は「へー、人目を気にせず泳ぎ続けるとか、すごいなあ」と思いました。その後、動画を見て、少し感想が変わりました。必死に泳ぐ不格好な姿からは、自然と声援を送りたい気持ちが起こり、ゴールした時には観客と感動を共有したように、熱い気持ちが胸に広がったのでした。



感動は心の栄養です（“^{いちにちいち}一日一エモ”です）。

この夏、みなさんはどんな感動に出会うのでしょうか…



「グルグル思考」を止めるには…

「あれってどういう意味だったんだろう」「あんなこと言わなければ…」「また失敗しそう」…。そんなネガティブな思考がいつまでも頭の中で回って、考えないようにしたいのにやめられない。そんな経験ありませんか？ これを「グルグル思考」（反芻思考）と言います。「グルグル思考」が止まらないと、眠れなかったり気分が落ち込んだりして、ますます気分が落ち込み、解決から遠ざかってしまいます。

この「グルグル思考」の対処法には次のようなものがあります。

- ① 身体を動かす…走る、その場でジャンプ、筋トレ、掃除する…など
- ② 作業に集中する…料理、手芸、木工、草むしり、楽器演奏、歌を歌う…など
- ③ 気分を変える…外に出る、オシャレをする、誰かと話す、本を読む…など

その他に、私のおススメは「ぼーっと遠くの空を見る」です。

「グルグル思考」の対処のコツは、頭の中を他のことに入れ換える感じです。「とことん考える」より、「いい加減に切り上げてしまう」ことも心の健康には大切なんです。



<これからのカウンセリング予定>

8月4日（水）、9月8日（水）

* 担任の先生か保健室の横山先生に希望を伝えてください。

保護者の皆様へ

社会の動きも慌ただしい中、夏休みももうすぐ始まりますね。

夏の子育ては「とにかく頑張らない」に限ります。あれやこれやで何となく過ぎていく…、だけど「なんか楽しかった」「子どもと勉強とか学校以外の話をしたな」と思えたら、それで十分です。

お子さまの様子や子育てについて気がかりなことがあれば、ささいなことでもどうぞお話しにおいでください。お待ちしております。

お申し込みは、担任の先生か、カウンセリング窓口の先生までご連絡ください。
（高陽東高校 Tel：082-843-1167，窓口：横山先生・栗栖先生）

