



今北ひだまり通信

No. 5 令和6年9月2日

教育相談課 村上 美春

「悩み」の3つのメリット

長いようで短い夏休みが終わり勉強や部活動で忙しい中でも、いつもより遅く起きる日があったり、出掛けたりで平常とは違った分、2学期が始まるのが憂鬱だった人もいるのではないかと思います。

「悩み」といえば、どのようなイメージでしょうか。どこかマイナスな悪いものに思っている人が多いのではないかと思います。悩みを悪いものとして捉えると、悩んでいる自分をダメ人間と考えてしまい、自己肯定感を下げかねません。そこで今回は私が読んだ本に載っていた悩みの3つのメリットを紹介します。

1つ目、ハンス・セリエ博士が言った「**ストレスは人生のスパイスである**」という言葉があります。カレーやハンバーグなど多くの料理にスパイスが入っており、香り、味を楽しんだり、健康に導いたりしてくれます。悩みを抱えストレスが強すぎると病気につながりやすいですが、適度に加減し、解消することで人間に深みが出て、成長させてくれます。

2つ目、「**悩みは心の筋力トレーニングである**」です。悩みの強さが強すぎると、筋トレと一緒に負荷が大きすぎて身体を痛めやすいですが、負荷がかかることによって心の成長につながります。ややキツイからこそ成長があります。楽なトレーニングでは効果は少ないです。そして、しなやかさがある心を身に付けることで、違う壁にあたった時に柔軟に対応できることでしょう。

3つ目、「**悩みは成長の道しるべ**」です。悩みは欠点や短所と関連して現れることがあります。自分と向き合い、悩みを分析していくことで、自己理解につながります。修正し、改善することで飛躍的に成長することができるのです。

悩みは皆さんを大きく成長させてくれます。ハードルを乗り越えられる力を周りに助けを借りながらつけていきましょう。そのためにも人とのつながりを大切にしたいものです。

参考文献：「言語化の魔力」より

スクールライフアドバイザー 武内 靖先生

9月の来校予定日

9月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)



※どのような場合でも、話の内容の秘密は厳守されますので、安心して相談してください。