

メンタルヘルス（心の健康）ケア について

☆パート1 『マンネリズム』に ご注意あれ

こんにちは。

楽しかった（かな??）ゴールデンウィークも終わり、4月に続く「セカンドスタート」の時が始まりましたね。「セカンドスタート」と呼ばれるこの時は、誰もがエンジンの再スタートのむつかしさを感じ、葛藤する時でもあります。皆さんはどうですか？

4月に入学、進級した時の新鮮さは、セカンドスタート以降の今日も持続していますか？それとも、新環境に慣れたせいもあってか「昨日も今日も明日も、私の毎日はこんなもん」と悟りつつある？

皆さんは「マンネリズム」ということばを聞いたことがあると思います。短縮してマンネリとも呼ばれ、その意味は『すべてに独創性がなくなり、決まった技法やルーティーンを繰り返すことで惰性的になり、期待もなくなり新鮮さを失っていくさま』とあります。ちょっとドキッとしませんか？

と同時に、「たった1か月や2か月程度で、まさかマンネリ化って呼ぶ？」 そう思いたい自分もいます。でも、実はたったの1か月でも「私の毎日はこんなもん、これでいいか」と思うと、日々の営みと出会いに驚くことや心動くこと、新鮮さが急速に失われていきます。そして、マンネリズムが急速に心に浸透していくと言われます。自分では気がつかないのが普通らしいです。やっぱりドキッとすね。「セカンドスタート」の今この時、あなたは心身に何らかのしんどさ、けだるさがありませんか？

ちょっと思い当たるなら、メンタルヘルスを守るケアが必要なのかも知れません。一緒に考えませんか。

まずはカウンセラーからのおすすめ、松下幸之助氏のことばです。一文（中略）をご紹介します。

「日々是新」（ひびこれ あらた）

年があらたまれば心もあらたまる。心があらたまればおめでたい。
正月だけがめでたいのではない。心があらたまった時、それはいつでもおめでたい。
昨日も今日も自然の動きには何ら変わりはない。照る陽、吹く風、みな同じ。
それでも心があらたまれば、見るもの聞くものがみな新しい。
年の初めは元旦で、一日の初めは朝起きた時。年の初めがおめでたければ、
朝起きた時も同じこと・・・
あらたまった心には、総てのものが新しく、総てのものがおめでたい・・・
昨日はきのう、今日はきょう。毎日が新しく、毎日が門出（スタート）である。

「日々是新」ひびこれ あらたなり



“Today is a new day, not the same as yesterday”

今日というこの日は、これからあなたが歩む人生の「第一日目、初日」です。皆さんの「セカンドスタート」が、日々新鮮でありますようにと願います。♡学校カウンセラー 飯塚 由美子