



『私、心が折れました・・・』

こんにちは。すっかり秋ですね。

私の近所ではキンモクセイの木が一斉に黄金色になり、秋の訪れの香りをあちこちで告げてくれています。そんな秋の訪れ、あなたも学校の行き帰りに気がついていましたか？ 今回も心の健康について一緒に考えましょう。ある日、Aさん（大学生）が、こんな話しをしてくれました。

Aさん「先生、私、〇月〇日の夜△△時、心がポキッという音がしました。その時、私の心が折れました。心が骨折してしまいました。もう何もできない・・・」

私 「ポキッという音が聞こえたのですね？」

Aさん「はい、はっきり聞こえました。『ポキッ、ポキッ』って、心が折れる音が。」

私 「それは痛かったでしょう？」

Aさん「はい、それからずっと痛くて・・・私、もうがんばれない。混乱しています。」

Aさんだけではなく、ほとんどの人が「心が折れた」経験があるのではないかと思います。ある人は「私は折れたというよりもバキッという、ガラスが割れたような音が心から聞こえた。」とも話しています。

私たちの体も重みに耐えかねて骨折することがあります。鎮痛や炎症止めの薬でケアをします。時間もかかります。



そんな時は無理をしないで、

私たちの心も体の骨折と同じで、プレッシャーや想定外の出来事が重なると、心が折れることがあります。その時はそのまま放置せず、すぐに心のケアが必要となります。



そこで♡カウンセラーからのおすすめ♡があります。[心の点滴] です。

心が折れた時、折れそうな時には以下の言葉を [心の点滴] として、たっぷりゆっくり、あなたの心に浸透させてみてください。一日何度でも。制限はなし。くり返しどうぞ！ 私も随時活用中です。



・自分の力ですべてを解決しようと思わなくていい

- ・完璧にやろうと思わなくていい
- ・人からの評価を気にしすぎなくていい
- ・自分を責めすぎなくていい
- ・これ以上がんばりすぎなくていい
- ・自分を追いつめなくていい
- ・急がなくていい
- ・焦らなくていい

だから、



だからね♡

あなたは

- ・できないと言ってOK
- ・しんどいと言ってOK
- ・泣いたってOK
- ・混乱していてもOK
- ・そのままのあなたでOK

だから、だからね♡ あなたは「助けを求めてOK」なのです

いつでも相談室を訪ねてくださいね、ご一緒します。あなたの心が日々健やかでありますように♪