

令和2年5月13日

## 臨時スクールカウンセラーだより④

日野市立平山小学校  
校長 長崎 将幸  
スクールカウンセラー 出川美樹子  
古川 幸

こんにちは。「登校可能日」が始まりました。ちょっと「いい感じ」でしょうか。がまんとお自粛ばかりでは「バクハツ」しそうな気分になりそうです。いくつかの学校で、久しぶりに学校に来た小中学生の様子を拝見すると、うれしそうに元気に見えますが、とてもお行儀がいいです。はしゃぐ、という姿がありません。どの子も、子供なりに世の中の緊張感や事の重大さを感じ取っているのでしょう。その感受性、素晴らしいと思いませんか？今回はそういう「いいこと探し」とLINEで相談できる機関のご紹介です。

### いいこと探し(◀●▶)。(☆♡)

感染者が減ってきた、学校に行ってもいい日が増えた、久しぶりに登校したら皆元気そうだった…などなど、ちょっといい話は気分を元気にしますね。そんな「いいこと」を見つけて書き出してみましょう。考えたり、話すだけでもいいのですが、文字に残すとよりはっきりしますよ。

エレナ・ポーターの物語には、どんなことが起きても、その中から「よかったこと」を探して生き抜いていくポリアンナ(パレアナ)という少女が出てきます。ポリアンナのように「よかったこと」を探して、さらに書いてみる心が心にプラスになることを心理学では「ポリアンナ効果」と言います。これ、やってみましょう。多少わざとらしくてもいいんです。

例えば、私の友人は先日、駅の階段の上から下まで落ちてしまいました。ドラマなら即死です。現実でもかなり危ないです。でもその人は何か所かの打撲と左肩脱臼で済みました。痛い、恥ずかしい、悔しい、体が変形した！これをポリアンナ式に言うと、骨折も手術もなくてよかった！後遺症がなくてよかった！何より死ななくてよかった！こんな感じで、大小に関わらず書いてみるのです。今日も一日無事に終わってよかった！とか。

そして…現代はソーシャルネットワークアプリ「LINE」があつてよかった！電話はつながりにくく、対面はちょっと…という時に便利な方法です。相談先のいくつかをご紹介しますね。

- \* 新型コロナウイルス感染症情報 厚生労働省⇒医療相談できます。
- \* 新型コロナ対策パーソナルサポート 東京⇒対策の最新情報が分かります。
- \* 相談ほっとLINE@東京⇒都内在住在勤の中高校生と大人が対象です。返信まであまり時間がかかりません。数時間・数日待たされるということなく対話できますよ。

(古川)