

## スクールカウンセラーだより

茨城県立古河第一高等学校スクールカウンセラー 癸生川真也

### ○ごあいさつ

夏休みはいかがお過ごしでしたか？勉強や部活、資格試験などでお忙しかったのではないかと思います。そんな中でも楽しい時間を過ごせたでしょうか？9月以降は行事が多いですね。1人1人がそれぞれの楽しみを見つけてお過ごし頂けるとありがたいです。

### ○中高生にぜひ読んで欲しいなと思った書籍のご紹介

#### 「さみしい夜にはペンを持て」古賀史健 ポプラ社

以前に流行った本なので、もう読んだことがある方もいらっしゃるかもしれませんね。

この本は、「日記を書く」ということを通して、「思う」ではなく「考える」ことについて教えてくれたり、自分を深く見つめることで、「私」があの時どのように感じていたのかとか、「私」はどんなことが分かって欲しいのか、「自分」を深堀りすることの大切さや、その方法について、中学生（水棲生物）の物語を通して伝えてくれています。

日記を書き続けることを通して、もちろん文章を書く力やボキャブラリーもついていくでしょうし、何より自分を良く知ることができることで、こころが安定してくる（自己カウンセリングになる）だろうと思います。

こころの傷って、「分かって欲しい！」という気持ちが満たされると、だんだん回復に向かうことが多いのですが、一番分かって欲しい人って、本当は「自分自身」だったりするんです。

あの時感じた気持ちを、その場ではこらえて心の奥に押し込んでしまったけれど、本当はこんな風感じていたんだ！って分かって欲しい（特に押し込んでしまった自分に）。それを「日記」というツールを使って知り、安全な場所で再体験することで、癒されていく・・・そんな自己カウンセリングにも役立つ本だな、と思いました。

皆さまはもう少しで大人になるのですが、大人になると自分の感情を自分でコントロールする（自分の機嫌をとる）ことが求められたりします。コントロールするには、時には感情を抑えることも必要ですが、感情は溜まるものなのですよね。この本で日記の書き方のコツを知り、書き続けることで、日々気持ちをすっきりさせながら生活できれば、心の病気を防げますし、よりさわやかに生きていくことができるようになるのではないかと思います。ご紹介させて頂きました！

もし学校に行きたくない気持ちがわいてきたら、試しにこの本を読んで日記を書き始めてみると、気持ちが少し変わっていくかもしれませんね！