

## 【苦しくてつらい時】

ゴールデンウィークのときも、土曜日や日曜日も、今はなるべくお出かけや外での食事をしないようにしましょうと言われてますよね。親戚の人やお友達と会うことも、少ないよね。お家で過ごす時間が増えているよね。

だから、楽しいことや楽しみな予定も少ないかもしれませんね。実は、皆さん子供たちだけでなく、大人もそうなのです。みんなですべて楽しいことを我慢している最中ですよ。大人も思うようにお仕事ができなかったり、楽しいことがなかったりして、イライラしてストレスが溜まっています。

だから、大人も子供も、気持ちにゆとりや優しさがなくなって、自分でも気が付かないうちに、人に意地悪になってしまうこともあるかもしれません。また、何だか苦しくてつらい思いをしている人もいます。

苦しくてつらい時って、「自分はダメな人間だ。生きている意味がない」なんて、思ってしまうかもしれません。もし、皆さんがそんな気持ちになっていたら、それは、心の黄色信号です。危ない状態です。そんなときには、是非とも勇気をもって、誰かに相談してください。だれに相談したらいいでしょうか。お家の人や先生が一番いいのだけど、それが難しかったら、スクールカウンセラーの大城先生、保健の久保先生もいい。知っている人に相談するのが難しかったら、ハーツなどの電話で相談できるところでもいい。

まずは、「お話があります」と言って、相談しましょう。解決はしなくても、気持ちがちょっと軽くなることもあります。うまくお話しできなくてもいいから、勇気を出して相談しましょうね。