

# カウンセリングルーム通信

第14号 (2023年10月号)

## 「心は折れるもの くじけるもの」

～命を守るためにSOSを出すということ Part2～

### ♡自殺予防教育～「SOS の出し方教育」

HELP...



教育現場における自殺予防教育の「SOS の出し方教育」が始まって、はや数年が経過しました。しかしそれにもかかわらず自殺のさらなる増加という現実直面しています。安心してSOSを出せるほど、今の社会は安全ではないということかもしれません。「弱さ」に不寛容な文化がはびこっており、「どうしたらいいかわからない」とか「気持ちがくじけた」とか、そんな思いをさらけだしても安心な文化や環境が必要なのだと思います。

### ♡レジリエンス＝困難な中から立ち上がっていく力

「困ったらSOSを出そう」と呼びかけながら、近頃は同時に「折れない心を育む＝レジリエンス」といったメッセージが発せられることがあり、その矛盾の狭間で身動きがとれなくなりそうです。昨今、レジリエンスという言葉が「折れない心」「くじけない心」と解釈され、この「折れない心」を育てる教育が取り上げられることがあります。しかし、レジリエンスとはむしろ困難な中から立ち上がっていく力のことであり、「こころが折れた」時に立ち上がり、生活を再構築していくというのが本来の意味なのです。

「折れない心」の教育は、「くじける人間はダメな人間」「弱音を吐いたらダメ」という価値観をもたらし、SOSを出せない土壌を作ってしまったようにも感じます。

### ♡心は折れるもの、くじけるもの SOS を発信しよう



社会に出ていく前の最後の教育機関にいる大学生は発達段階の青年期後期です。アイデンティティ(うまくいっている自分)を確立したり、社会に出ていくための準備をする時期です。これだけの大仕事をするのですから、心の中は不安定になってあたりまえ。心は折れるもの、気持ちはくじけるもの。大事なことは、そこから立ち上がる(回復していく)力です。自分ひとりではどうしようもない時は「SOS(助けて)」を発信しましょう。自分でも意識できず言葉にならない時に、体の不調、過食、自傷、ゲームや飲酒などにのめり込み、体や行動がサインを出す時があります。いつもと違う自分の変化に気がつくことは大切です。「SOS(助けて)」を日常的に付き合っている友達や先生には話づらいなと思ったら、いつでもカウンセリングルームに来てください。カウンセラーは、あなたの中の回復していく力をみつけ、その芽を育てていけるようにサポートします。

参考資料：カウンセリングルーム通信第13号、こころの科学226「助けて」が言えない  
学生相談ハンドブック新訂版、マンガでやさしくわかるレジリエンス