

ぼちぼちいこか

～相談室だより～



令和7年6月26日

絵: アサイアさん

『おさんぽ中』

先日、「つれがうつになりまして、」というドラマを見ました。10年以上前のドラマです。鬱になった夫と一緒に歩む奥さんの目線で書かれたものです。職業柄、どうしてこういう経過になったのか、どうしたらよいかという目線で見てしまいます。鬱は「心の風邪」とテレビで流れたことがあるくらい身の周りによくある心の病で、子どもも例外ではありません。たくさんいるから大変ではないのかということそうではありません。特に、家族や恋人など親密度が高いほど周りが疲れてしまうことが多いです。

鬱にならないためには、また、鬱の人とうまくやっていくためには、「まあいっか」と思えることと自分の気持ちを言語化できることがとても大切です。これは思春期の心の荒波を乗り越えるためにも同じことが言えます。気持ちの言語化には少し練習が必要です。

スクールカウンセラー 山本圭子