



スクールカウンセラー

つうしん
ホッと☆通信



令和6年12月

いばらきしりつひがししょうがっこう
茨木市立東小学校

スクールカウンセラー さなもと ゆき
坂本有希

11月末に季節がぐっと冬に進んだかと思えば、また暖かい日が戻ってきたりもして、体が戸惑う12月のスタートでした。2学期、子どもたちは学校内・学校外の暮らし・学び・行事において、それぞれの子どもなりの参加や体験の形で、体や心を磨いたり、豊かにしたり、一歩大きく成長したり・・と、時間を重ねてきたことと思います。これまで奮闘してきた子どもたち、そんな子どもたちの奮闘を支えてくださった保護者の方や先生方、どちらも本当におつかれ様でした。少し早いですが、「よい冬休みを・・☆」

スクールカウンセラーのつぶやき



ひと かいふく ささ

人の回復を支えるものは・・~とある絆創膏からの気づき



先日、コンビニの駐車場のタイヤ止めに足を引っかけて派手に転んでしまい、両膝になかなか大きな擦り傷を作っていました。こんな年齢にもなって恥ずかしいくらいのお大きな傷でしたが、傷口を水で洗い数日そのまま放置していたら、傷口の皮膚が引っ張られるようにピリピリ痛んできて少し不安に・・。

保健室の先生に相談すると、とある絆創膏を紹介してもらいました。それは、医療現場でも使われている特殊な素材を使って、人間が本来持っている「自然治癒力（自然に病気やケガを治す力）」をより効果的に活用する絆創膏とのこと。これを使って傷口の潤いを保つことで、傷の痛みを和らげ、早く、きれいに治す効果があるのだそうです（これまでは、傷口は乾かして治すのが主流だったのだとか）。

早速使ってみると、“絆創膏と傷口の間で何かが起こっている”ことが明らかに分かるくらいの、何とも言えない見た目（フクフク）や触り心地（ブニユブニユ）に、驚きと戸惑いの数日間・・。ですが、絆創膏の「特殊な素材」と私の体の「自然治癒力」がタッグを組んで、傷を治そうとしていることがしみじみと伝わってくる有り様でした。あれから1か月経った今では、大分と傷口はきれいになりましたが、自分の

「自然治癒力」だけに頼っていたら、回復にもっと時間がかかったり、今よりも傷跡が残っていたかもしれない。・と考えると、この絆創膏の働きに随分と助けられたのだろうだなあと、改めて思うのです。



みなさんも、病院に行くほどのケガや病気でなくとも、少しの手当てやケアで回復した体験があると思うので、「自然治癒力」が体に備わっていることは何となく想像できるのではと思います。それに加えて

私は、体だけでなく人の心にも、「自然治癒力」のようなものがあるのではないかなと感じています。



大人の悩みを聴いたり、子どもたちが発する心や体からのSOSに触れたりしながら、色々な形でそ

れを和らげるための道のりを一緒に辿っていると、心が通常モードから揺さぶられることがあったとして

も、そこから回復しようとする心のチカラに驚かされることがあります。もちろん、人によってその回復に

かかる時間や、手探りしながら進んでいくプロセスは、それぞれ違います。でも、悩んだり、SOSを出した

りすることは、「この苦しい状況を何とかしたい」と、もがいている証なのかもしれません。この「もがき」

こそが自然治癒力が動き出す第一歩で、人がもともと持ち備えている心の回復を遂げる力（「レジリエ

ンス」ともいいます）を発揮するのに大切なきっかけになるのかもしれないと思いました。そして、その「も

がき」に対して、周りの「誰か」からの支えやケアがあることで、その人自身の自然治癒力がより一層高

まって、あたたまって、心が回復に向かっていく・ということもあるように感じます。その「誰か」は、人によ

ってそれぞれ違って、家族（身内）、友人、先生、同僚・と、身近な人間関係の中にあるのでしょうね。



私の膝の傷が治っていく過程における絆創膏が、フクフク・ブニュブニュしていたように、心を揺さぶ

られているご本人や、その揺らぎによる「もがき」を支える周りの人の心の疼きも、生やさしいものばかり

ではないかもしれません。ただ、人の心の「自然治癒力」だけでは対処や回復が追いつかない時、身近

な「誰か」が支えてくれる、身近な「誰か」に助けてもらえる、そんなあたたかい関係性があるといいな・

と思ったのです。このたびの膝のケガで、私の体の「自然治癒力」と力を合わせて傷口を治してくれ

た、スペシャル絆創膏のように・（´▽`*）。