

「三股プライド」 ～心と形を整える～

令和5年6月9日（金） NO8 文責 木下 文秋 きした ふみあき

14歳の君へ～わたしたちの授業（宮日新聞から）

6月6日の宮日新聞「私たちの授業」から。「心の問題は身近にある」という見出しが目につきます。記事の主な内容は薬物依存症について書かれていて、市販薬の乱用が大きな問題であるということですが、薬物に特化せず、色々なことで心の悩みを抱えている人にも読める内容です。ポイントとしては、「困ったらSOSを出す」「悩んだ時、情報は大事である」「友だちを大切にしよう」ということが挙げられています。「SOSを出す」ことはとても大事です。弱音を吐くことは恥ずかしいことではありません。記事には人とつながることも大事だと書かれています。人に頼らず物に頼ることはよくない。「情報は大事である」ことも今の世の中、当然です。本や新聞、インターネットから知識を入れることです。そして「友達を大事にする」こと。これも言うまでもありません。これらのことは、人生の先輩であるお父さんお母さんも同感だと思います。

半分の力で緩く生きよう

うちの学校に限らず、まだ中学生なのに思いの外、悩みを抱えています。友達のことや家庭のこと、自分の部活動や勉強、さらには自分の身体や性について悩んでいる人も少なくはありません。時代が進むにつれ、子どもたちの悩みも多様化していることを強く感じます。『頑張りすぎは良くない。辛かったら休もう。結果はそう変わらないから、半分の力でもいいから緩く生きた方がいい』と記事にあります。みんないろいろな悩みを抱えていると思いますが、友達や親に相談して解決することと、解決しないこと。相談すらできないこともあるかもしれません。リストカットという言葉がありますが、そういう人を見かけたらSCや保健室の先生との相談を勧めて欲しいと思います。昔と違って学校には専門的な相談員が配置されています。そこを頼るのもひとつです。身も心も健康であることが一番です。悩みがあれば心も痛みますが、体も元気が出ません。その原因を作るのは身近にいる友だちだったりします。SNSはとても便利ですが使い方を間違えばそれは恐ろしい凶器です。そのことは皆さんが一番知っているはずで

