



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

こころぼ
こころの「コラレージョン」

「違うバッテリーを
いれているみたい」

日常生活を送るうえで、私たちは自分自身に「活を入れる」ことが必要なことがあります。それによって、「えい」と動くことができ、例えば保育園や学校に行ったり、仕事場に行ったりすることがあります。そしてその場所に行ってみると、遊んでいるうちに夢中になったり、目の前のことに取り組んでいるうちに集中していつ、それまでモヤモヤとしていたことを忘れてしまうような経験は、誰でもしたことがあるのではないのでしょうか。

このような経験について、私が関わっている中学生の一人はタイトルの言葉として話してくれました。「なんか、学校に行くのがいやだな、と思うけど、行かなくちゃいけないのもわかっている。で、気持ち切り替わらないから、自分でバッテリーを替える。そうすると『行くぞ』っていう

感じになって、ひとまず学校に行くことは、できる。けど、ふとした瞬間に『違うバッテリーをいれているみたい』って思っちゃって、急に『いやだな』の気持ちが大きくなっちゃうんだよね、という内容のものです。話の続きは「いやだな」の気持ちが大きくなってしまう早退をしてしま

うときと、いやだけど最後まで頑張れるときがある、というものです。言い回しや例えはいろいろあるかもしれませんが、多くの方はこの話の内容について、多少なりとも「あ、わかる」と共感できる部分があるはずです。「バッテリーとかそんなこと言っている余裕はない、やるべきことが山積！」という方もいらっしゃるかもしれないですが、心情としてはわからなくはないはずです。

さて、このバッテリーが切れるような「ふとした瞬間」をどう乗り切るか。この方法は千差万別、十人十色です。気づかなかったことにしてやり過ぎず人、やらなくてはいけないことや終わりが見えてくるから頑張れる人、さらに強烈なバッテリーに替えて頑張る人、いろんなパターンがあると思います。いやなこと

私たちはこういった経験を重ねることによって、その対処法を自然と身に付けているもの

です。そして、それによって良くも悪くも毎日を通じているのかもしれない。バッテリーの例えを私に話してくれた中学生は、「やらなくてはいけないこと」と「気持ちや行動」を振り返り、自分の言葉で「頑張りや踏ん張り」を伝えることができている。しっかりと自分の違和感を感じ取り、できないときの弱さにも気づいています。そして乗り越える過程における小さな苦しさや悔しさに触れながらも、自分自身のバッテリーを充電し日々の生活に

向き合い、一歩ずつ可能性を伸ばしていつかのようにみえます。日々の忙しさに追われ必要に迫られる時もありますが、知らぬ間に強烈なバッテリーに替え続けているか、私たちも自分自身を振り返ってみてもいいかもしれませんね。



過去の『こころぼ』は町ホームページからご覧いただけます。

文化施設
臨時休館のお知らせ

歴史民俗資料館・旧近衛文磨別荘（市村記念館）・追分宿郷土館・堀辰雄文学記念館では、資料の保存を目的とした館内ガス燻蒸処理を実施するため、次の期間、臨時休館となります。

●歴史民俗資料館

●旧近衛文磨別荘（市村記念館）
6月10日（月）から17日（月）まで

●追分宿郷土館

6月10日（月）から16日（日）まで

●堀辰雄文学記念館

6月10日（月）から12日（水）まで

【問い合わせ】

歴史民俗資料館

☎42-6334

追分宿郷土館

☎45-1466

堀辰雄文学記念館

☎45-2050

生涯学習課

☎45-8695

令和6年度教科書展示会開催のお知らせ

小・中学校の教科書展示会を開催します。

と き 6月18日（火）から7月2日（火）まで
平 日 9時から20時まで
土 日 9時から18時まで
休館日 6月20日（木）・27日（木）

ところ 市立小諸図書館

【問い合わせ】 東信教育事務所 総務課 ☎31-0250

厚生員・保育士募集
（会計年度任用職員）

任用期間 7月1日（月）から
令和7年3月31日（月）まで
応募期限 6月12日（水）



町ホームページ
保育園・児童館
会計年度任用職員募集

【申し込み・問い合わせ】
こども教育課 児童係
☎45-8672