



スクールサポーター
(臨床心理士)
小林 真理

こころのリラポレーション
～心の弾力性って？～

平成23年10月から始まりました「こころぼ」も4年が経ちました。いつも読んでくださる皆さんに支えられて、ここまで続けることができました。

この「こころぼ」と言フタイトルには、心のリラポレーションという意味が込められています。心のつながりが行動のつながりに広がってほしいいな、という想いが込められています。

「こころぼ」は、自分も助ける立場になるし、助けてもらう立場にもなる「そこには心の弾力性が大切なのではないかと私は考えています。

では、心の弾力性とはどんなことなのでしょう。

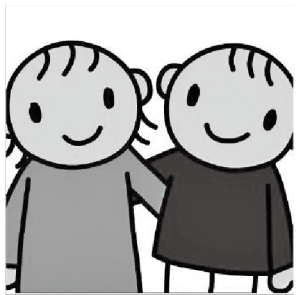
つらいことや喪失体験などの受け入れがたいことに直面

した時、新しい環境に戸惑う時、何気なく発せられた心ない言葉に落ち込む時、大小様々ですが私たちの日常には心の危機的状況がたくさんあります。そのような危機的状況からいかに脱するか、いかに折り合いをつけるか、いかに復活するか。そのための心のハリのようなもの、そういったものが心の弾力性なのだと思います。

例えば、多様性を重視し、異なる価値観や意見を尊重できていると、危機的状況に直面した時でも、「自分と同じ考えばかりではない」と心が回復する弾力性につながってきます。

一度の失敗や挫折などで相手のマイナス面だけを評価するのではなく、他者に対する総合的な評価をすること、その人の本質的なことを理解しようとすることも大事です。また自分自身に対して、「どうせ自分なんて」と思わず、「自分も何か役立てる、何かできるだろう」と自分を信じることも他者を理解するのと同じくらい大事です。

そして悩みや問題は、抱えているだけでは解決しません。そこで、ある地方の言葉のように、「病、市に出せ(やまい、いちにだせ)」と、悩みや問題を気軽にオープンしていく、という心持ちも大切になってくるのではないのでしょうか。弱音を吐けること、抱え込まずに発信していくことは、心身の健康においてもとても重要なことなのです。



多様な価値観の中で、他者のことも自分のことも理解して信じ、それぞれ自分のできるところで人を助け、同じように助けてもらい、問題が起きた時には協力し合い、悩みを気軽に発信できる環境が大切になってくるのです。

こころの弾力性を育てることも、心のリラポレーションにつながるのではないのでしょうか。

このような心の弾力性を持つことは、共生社会(インクルーシブ:こころぼ27年4月号)を実現していくことにもなるのかもしれない。

図書館コーナー

◆中軽井沢図書館

イベントのご案内

◎映画鑑賞会

とき 1月6日(水)

10時から

子ども向け「ごんぎつね」

13時から

大人向け「レ・ミゼラブル」

とき 1月16日(土)

13時から

◎おはなしツリーによる

おはなしの会

テーマ「あったかいおはなし」

とき 1月17日(日)

10時30分から

◎青木館長朗読会

「野の白鳥」

アンデルセン 著

とき 1月9日(土)

14時から

◎文化講座

「クラシック音楽の魅力」

とき 1月20日(水)

14時から

出演者 軽井沢朗読館

カルテット

ベートーヴェンからピエ

ラーな音楽まで演奏とお話し

を交えて行います。

◎図書館友の会

「図書館研究会」

テーマ「図書館と本屋」

とき 1月16日(土)

10時10分から

「実験劇場」

大人向けの英会話

テーマ「夢」

新しい本が入りました!

たんぽぽ団地	重松 清 著
蛮政の秋	堂場瞬一 著
世界の終わりの七日間	ベン・H・ウィンターズ 著
有元葉子のご飯料理	有元葉子 著
しろもちくんとまめもちくん	庄司三智子 作・絵

※図書館のホームページで蔵書検索ができますので利用してください。
<http://www.library-karuizawa.jp/>

【問い合わせ】

中軽井沢図書館

☎41-0850