



ひだまり 相談室だより(6)

座間市立東中学校
スクールカウンセラー
みやうちすみこ
宮内寿美子

ひだまり相談室開室日は
毎週金曜日です♪
直通電話：046-253-3362



「人生に影響を与える本」

世の中や人生には**思いもよらないことが起きてしまう**ことがあります。新型コロナという感染症の拡大も、世界の人々にとって思いもよらないことだったと思います。一方で、そういうときにこそ、人間ひとりひとりに問われていることがあると感じます。平和で変化がないときにはあまり考えなかったことを、人は知恵を出し合って考えます。そうした結果、新型コロナについては新しいワクチンや治療薬ができましたし、学校では新しい授業の進め方や学習方法が考えられました。

個人においても、生きていけばいろいろなことが起こります。ひとりぼっちだと感じて耐えられそうにない時や、がんばってきたけどもうだめだと絶望的な気持ちになる時もあるかもしれません。でも、そういう時に**思いがけなく救われる**こともたくさんあります。

今なら、インターネットやSNSで励まされたり元気をもらったりすることができますが、そういう物がない時代から今に至っても、さまざまな書物に触れることにより、多くの人が救われてきました。

世界的なベストセラー『夜と霧』は、『アンネの日記』と同時代に、アンネと同じユダヤ人である精神科医ヴィクトール・フランクルによって書かれ、アメリカでは「人生に最も影響を与えた本」の上位にも選ばれたロングセラー本です。第二次世界大戦中に存在したユダヤ人強制収容所に実際に収容された著者自身の体験がつづられた、衝撃的かつ感動的な内容になっています。収容所内の生活について、あるいは、ぎりぎりの生活におけるさまざまな人間の心のありようについて、精神科医の視点から、またその中で共に生きる者としての目線を通して語り、**人の尊(とうと)さや生きる意味**などについて問うています。

戦争が終わり収容所が解放されるまで生き残れた人は、体力のある人や身体がじょうぶな人ではなく、**どれほど絶望的な状況であっても希望を失うことがなかった人たち**でした。

フランクルは、ユダヤ人強制収容所に収容された体験から「**すべてを奪われ絶望しかない時であっても、他への思いやりや明日への希望を失わない態度こそ価値がある、どんなときも人生には意味がある**」と説いています。

※『夜と霧』には刺激的な描写や写真があります。他には『生きる意味』『意味への意志』『それでも人生にイエスと言う』などがあります。

うまくいかない時には自分を否定的にとらえてしまうかもしれません。でも「**誰かとつながっていてそこでは認めてもらえている**」という安心感や信頼関係があれば、うまく行かない時の救いになります。

コロナの時期にできるコミュニケーションを工夫して、日ごろの感謝や大切に思っている気持ちを身近な人と伝え合いましょう。



ひだまり相談室でも、苦しい状況を切り抜けられるようあなたと共に考えます。

毎週金曜日に開いています。待っていますね♪

