

当事者に役立つ

心理教育

繋がりが 失われたと 思うときに

誰かがいつもそばにいて助け支えてくれていればいいのですが、人生にはそんな人がいないときもままあるものです。生活環境が変わって身近に親しい人ができないことがあります。それまではまわりにあった繋がりが失われ、ふと気づくと孤立している、そんな瞬間が訪れることがあります。

人との繋がりが失われると、つらく寂しく、あたかも自分自身が失われたかのように感じたり、孤独感にさいなまれたりするかもしれません。心が傷つき蝕まれていくこともあります。でも、本当にすべての繋がりが失われたのでしょうか。もう新たな繋がりは生まれませんか。繋が

りの中でしか生きられないでしょうか。視点を変えれば別の景色が見えます。別の景色の中では、別の繋がりが見えてくるかもしれません。別の自分が見つかるかもしれません。今しばらくやり過ごせばいいとか、新しい繋がりを作ろうと思えばいいとか、人生の様々なステージで繋がりが失

われたと思うときに視点を変えるヒントを、カウンセラーたちからお送りします。繋がりが失われたと思うとき、誰もが人生のどこかできつと顔を合わせる孤独と、どう付き合っていくかを考えるチャンスになることを願っています。

立教大学

山中淑江