

望まない孤独～頼りたくても頼れない～

「孤独」とは主観的な概念で、「孤立」とは客観的なものです。「孤独」とは単に一人であることではなく、「本人が望んでいないにも関わらず、誰にも頼れない状態」を指します。周りに家族や友人がいても、その人たちに頼ることができなければ孤独状態にあると言えます。



もしも、今、問題を抱えているという人、友人から相談を受けていて、「解決するのが難しい」、「自分で抱えきれない」という人は、信頼できる大人に相談するなどしてください。

しかし、そうした頼れる存在と出会うことができない場合、あるいは身近すぎて、かえって頼れない場合などは下記のような相談窓口もあるので、相談先として覚えておいてください。

厚生労働省や埼玉県のHPにはSNS相談窓口が載っています。下記以外にもありますので、あなたに合いそうなところを選んでください。



「あなたのいばしょ」

24時間無休。チャット相談

<https://talkme.jp/>

「よりそいホットライン」

電話:0120-24時間無休

「にんしんSOS埼玉」

電話:050-3134-3100

mail:soudan@sos.saitama.jp

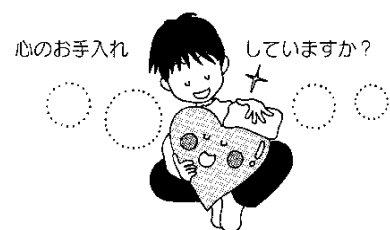
「埼玉県立総合教育センター」

電話:0120-86-3192

mail:soudan@spec.ed.jp

「頭が良い」こととは？～勉強以外の頭の良さ～

人間の思考、感情、行動などはすべて「脳」が決定しています。当然「心」も胸でなく脳、つまり「頭」にあると言えます。「頭が良い」とは「勉強ができること」と思っている人は多いかもしれませんが。



しかし、人のあらゆる活動が脳によって決められるということは「人にやさしくできること」「自分をきちんとコントロールできること」「辛くてもがんばれること」「みんなとなかよくできること」…こういったことも、すべて「頭が良い」ということができると思いませんか？

勉強して成績を上げることはもちろん大切です。しかし、人は心のゆとりがなくなると、脳が働きにくくなり、正常な判断や行動を妨げます。自分や他人を大切にするために、いつも心にゆとりを持って、勉強以外の頭の良さにも目を向け、ぜひ磨きをかけていってくださいね。