# 僕の大事な友達へ

過呼吸になった時は心を休ませて

# 僕の大事すぎる友達

僕の友達が精神的にダメージを受けている・・
過呼吸になったと聞いた。
でも、自分が限界に近いって気づいていない時もある。

僕ができることを考えてみた。
それはもちろん、心を脳を休ませてあげること。
無理しないで・・これを伝えたい。

もう一つ大事なのは、原因を解決する事。

だいたい、5年生になったら辛くても親に言わず隠すと思う。
正義感が強い子は自分で解決しなければって思っている。
だから体にきやすい。ある日ガクッとくると思う。

そして、親に心配かけないようにしたいから、
体を壊すと自分を責める。
で、治ってないのに無理して学校に行くと思う。
僕は、しんどい時は遠慮なく甘える。
彼は、正義感が強いから甘えない。

だから、今は体調を崩しかけてると自覚して
たくさん寝た方が早く治るから休んでください。

彼みたいに、親が子供のことを理解してあげれる家庭ならいいけど、
そうじゃない家庭もある。

日頃の信頼関係が大事。
親と子の関係があまりよくないと、どんどん悪化する。
そうなる前に、もっと子供のことを見てほしい。
話し合えるうちに、話す必要がある。

昭和の感じは、どんなに辛い事があっても頑張って行きなさい。
と言って学校に行く。
答えが一つしかなかった。
そこで、身につく強さもある。
でも、実際は情報がなかっただけで、
実は学校へ行けなくなった人もいると思う。

最近の子は頑張りすぎて、オーバーヒートしてしまう子がいる。
そうなる前に休むことは大切。休まないといけない。
理不尽な事があるから過呼吸になる。
その問題を解決していくにはエネルギーがいる。
だからエネルギーをためる必要がある。

正義感とはなんだろう？
正義感を持つには、本当にそれは公平な正義なのか考える必要がある。
僕は正義感はあるけど、状況を整理するまで動かない。