



令和3年7月

中央区立銀座中学校  
クールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子  
心の教室相談員 上町真由美

新学期が始まったと思ったら、夏休みはすぐそこですね。日々忙しく過ごされている保護者のみなさまの中には、無意識のうちに「ちゃんとしなきゃ」という考えに囚われ、完璧を目指している方もいらっしゃるのでは、と思います。

### 「ちゃんとしなきゃ」はどこから来るのか

現在の社会では効率性や生産性など、計測可能なものが重視され、物事の価値決定に「数字」が大きな力をもっています。会社員の能力が売り上げグラフで測られ、アイドルや漫才師も投票数で優劣が決まるなど、数字は物事の判断を早く分かりやすくしてくれるので、忙しい世の中にはぴったりです。こうした「数字」が価値決定に大きな力をもつ社会に生きていくと、知らず知らずのうちに私たちも「数字」に自分の存在価値を見出すようになってしまいます。

しかし、「数字」で自分の価値を測定しようとする困った事態が生じます。「数字」には終わりがないので、どこまでも限りなく求めることができます。また、テストの点数のように「数字」は他者との関係の中でその価値が決定されます。このような特徴は、目標の基準設定をととても難しくします。評価者の他者や比較対象の他者をコントロールできないため、自分の価値を保障してくれる基準が、どこまでも高くなっていきます。しかし、どこまでいっても安心できないため、より良い、より安全なものが求められていくのです。

### 「ちゃんとしていない」ことの価値

一方で、自分の納得感、満足感といった主観的な価値基準は、現実的な目標設定がしやすく、到達の手応えも得やすいものです。最終的に自分で自分を認められなければ、心の底から自分には価値があると自信を持てません。それは「数字」にできない、不完全な、「ちゃんとしていない」ものかもしれません。私たち人間はどこまでも不完全な存在です。その様な不完全さや「ちゃんとしていない」部分が、私たち一人一人の素晴らしい個性やユニークさを形作っていたりします。私たちが生きる世界は「数字」の様に割り切れるものではないのです。

【引用文献：「心理臨床の広場」Vol.13 No.2 一般社団法人心理臨床学会】



### 相談室はご予約の上ご利用ください

ご予約は直接職員室にお電話 **(03-3545-8011)** していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通じてご予約いただけます。お気軽にご相談ください。



令和3年7月

中央区立銀座中学校  
スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子  
心の教室相談員 上町真由美

期末テストが終わり、もうすぐ夏休みです。長期の休みを有効に使ってください。

私たちは社会の中で生きている以上、何らかの集団に属することは避けられません。団結して何かに立ち向かう集団は、同人数の個人がそれぞれで行動する以上の力を発揮します。一方で、集団には特有の心理状態が存在し、ときに個人の心によく影響を及ぼすこともあります。今回は「偏見」についてお話しします。

### カテゴリー分けに感情が加わると偏見になる

私たちの脳は物や人を認識するとき、「子ども」「女性」「日本人」など、互いに似ているものを集めて分類する（カテゴリーに分ける）ことで、効率よく情報を処理できます。このときカテゴリーに属する人たちの個人差は無視され、カテゴリー全体に共通した特徴で相手を大まかに判断します。このカテゴリーごとに与えられている特徴のことを「ステレオタイプ」と呼びます。ステレオタイプはカテゴリーを効率よく認識するために不可欠な要素で、それ自体は悪いものではありません。人が集団をつくるときに必ず生じる心理的なはたらきの一つだと言えるでしょう。

このステレオタイプに「好き・嫌い」「不安」「敵意」といった感情が加わると「偏見」になります。さらにそこへ明確な排他的行動などがともなうと、「差別」と呼ばれます。

### 偏見は無意識に生まれてしまう

人は無意識のうちに「自分が有利になりたい」「人よりもえらくなりたい」といった自尊心や自己肯定感情と呼ばれる感情をもちます。偏見や差別は、自尊心が低い人が他者をけなすことで自分の方が上だとみなそうとするときなどに生まれるものです。「女性は男性より背が低い」といったステレオタイプに、「女性を下に見て優位に立ちたい」という心理が加わると偏見が生まれ、さらには女性を排除するといった差別につながります。しかし、偏見を捨てるのは簡単ではありません。偏見をもたないように意識すればするほど、偏見が生まれやすいことも報告されています。心理学的に言えば、無意識な偏見を完全になくすことは非常に難しいのです。

異なる集団の人たちのことを理解し、友好的に接しようと努力することが偏見を減らしていくことにつながります。

【引用文献：Newton 2021.6月号 株式会社ニュートンプレス】



7月	相樂(月曜)	5日	12日	19日	
	秋田(金曜)	2日	9日	16日	
9月	相樂(月曜)	6日	13日	27日	
	秋田(金曜)	3日	10日	17日	24日
10月	相樂(月曜)	4日	11日	18日	
	秋田(金曜)	8日	15日	22日	29日