



相談室だより No.3

令和4年6月

生徒のみなさんへ



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 小川直美

「みんなと一緒に」の不自由と「一人になること」の自由と

どのような理由であれ、いじめは許される行為ではなく、誰かをいじめていい権利など誰ももちえません。しかし、世の中には誰かをいじめることでしか表せない複雑な葛藤や、言葉にならない想いを抱えている人もいます。また、「声を掛けようかと思うけど、可哀そうとは思うけど、何もできないかも」と援助行為をしないといけないと分かっているけどできない、申し訳ないと感じている人が必ずいます。もしかしたら、現在いじめに悩む人、孤立感を感じている人がいるかも知れません。その人たちの周りの人が離れてしまい孤立したとしても、真に一人なのではありません。

自分から一人になると、一人にさせられるというのは、一人であることに変わりないですが、その本質と実感は全く違います。孤立しているのではなく、一人になってみる、という意識になるのも一つです。今まで読もう・観ようと思っていた本や動画、行こうと思っていなかった所、話そうと思いつつ話せなかった誰かなど、そのままになっていたことにアクセスしてみるのも、一人になるとしやすいかもしれません。今までいたグループの中では感じられなかった気持ちに触れるような会話が、新たな誰かと生まれるかも知れません。一人を楽しむあなたを見ている誰かは、あなたを強烈に羨ましく思うかもしれません。

忘れてはいけないことは、ずっと孤立したまま、ずっと置かれた環境のままということは絶対にないということです。あなたの内面が確実に変化していくこと、周りの人たちも時間と共に感じ方、感じ方が変化していく、進級、卒業、クラス替えといった多くのメンバー構成の変化があります。

もし、「自分はいじめられているかも」と感じるものがあたら、その相手に対して「何か悩みがあるんだ、大変だな」と試してみてください。その時あなたはすでに相手に孤立させられているのではなく、不憫な相手から距離を置いて、少し自由になっているのではないのでしょうか？

もちろん、いじめられていると感じたら、信用できる大人に相談してくださいね。

引用文献： 心理臨床の広場 28 Vol.15 No.1 2022年p.39



6月	相樂(月曜)	6日	13日	20日	27日
	秋田(金曜)	3日	10日	17日	24日
7月	相樂(月曜)	4日	11日	19日	
	秋田(金曜)	1日	8日	15日	
9月	相樂(月曜)	5日	12日	20日	26日
	秋田(金曜)	2日	9日	16日	30日

相談室だより No.3

保護者のみなさまへ

令和4年6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 小川直美

子育てが大変と感じた時に

表明しにくい子育てのマイナスの感情

わが国では、「母親になった女性は子育てを楽しみ、子どものためには喜んで全力を尽くすものだ」という幻想が社会に根強く存在しています。その様な世間のまなざしゆえに、とりわけ女性は、子育てに対し否定的な思いを表出することが難しく自覚さえしにくくなっているのではないのでしょうか？抑圧された感情は思わず暴発したり、病の症状になったり、自分を苦しめたりすることがあります。

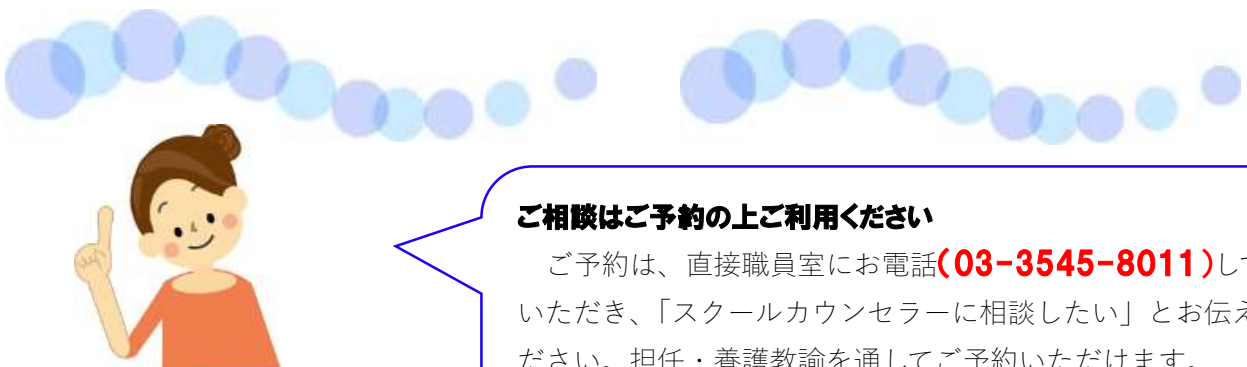
子育ての「常識」から自由になる

日本文化の根強い母性幻想にコロナ渦が加わり、今子育てにはかつてない不安な状況が生まれています。親子で過ごす時間が増える一方で活動制限が長期化し、祖父母、友人家族との交流もままならず、子どもの発達にどのような影響が及ぶかは未知です。また、我が子のワクチン接種をどうするか、決断の責任を自分が負えるのか、子どもが幼いほどその責任は高まります。

そんな中で、子育ての大変さに辛さを感じているなら、ぜひ世の中の蔓延する常識から自由になり、子育ては自分ひとりで行うものではないこと、子どもはいつか巣立ち、その営みには「終わりがある」ことを思い出してください。「終わりがある」と考えることで、私たちは目標を定め、そこに向かって歩いていくことができます。子育ては有限の時間の営みです。だからこそ、喜びも大変さも含めた無限の可能性を秘めた経験にもなるのです。

もし、「誰かに聞いて欲しい」と思われたら、相談室で子育てのお話しをしませんか？

引用文献： 心理臨床の広場 28 Vol.15 No.1 2022年p42



ご相談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・養護教諭を通してご予約いただけます。

お気軽にご利用していただけると嬉しいです。