



相談室だより No.9

生徒のみなさんへ

令和5年1月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子

心の教室相談員 小川直美

あけましておめでとうございます。本年が皆さんにとって健康で素晴らしい一年となることをお祈りしています。



ひそかに自分が嫌い

「ひそかに自分が嫌い」。漠然とこんなふうに思っている人はいないでしょうか。どこからともなく「自分なんて…」という小さな声が心の中で響いていることはないですか。このようなちょっとした自己嫌悪を、当初筆者は思春期・青年期、もしくは特別な事情のある人に特有の悩みだと思っていました。だが、これはもっと普遍的な現象で、みんなが多かれ少なかれ「ひそかに自分が嫌い」と思っているのではないかと最近を考えています。

深く考えないでいい

自分が嫌いな状態は、不快で居心地が悪いものです。自分の嫌な部分について考えず、もっと他の部分に目を向ければいいのです。そういう時に有効な声かけは、「自分には〇〇な良いところがあるじゃないか」「変に高い理想を掲げないで、現状にもっと自信をもとう」、あるいはポジティブに先のことを見据え、「小さな成功体験を増やしていこう」「没頭できる趣味に出会い、外に関心を向けてみよう」などがよさそうです。さらに、問題の所在を外に移し、「自己肯定感は内側から湧いてくるものではなく、人から与えてもらう者なのだから、自分に責任はない」と割り切ってしまうのも悪くないでしょう。嫌いな自分について深く考えれば考えるほど益々自分が嫌いになってしまいます。

あえて、じっくり向き合ってみる

だけど、「ひそかに自分が嫌い」なことは悪いことばかりではありません。そこには「嫌っている自分」と「嫌われている自分」がいるわけだから、必然的に対話が生まれ、無数の問いが立てられる余地があります。「いつからそんなふうに思っているの?」「何をしている時、誰といる時幸せなの?」「将来どうなりたいの?」など、こうした問いをきっかけにそれまで知らなかった自分に出会い、新しい生き方を考え始める人がたくさんいます。そもそも人のところは、自分で自分のことを考えようとすると「自分が嫌い」という認識を避けられない構造になっています。将来を見据え自分を振り返れば、当然反省的になり、ネガティブな部分が必ず発見されてしまうからです。

みんな大なり小なり「ひそかに自分が嫌い」なのです。ほどほどならば、自己嫌悪にも希望があります。

引用文献：堀川聡司「ひそかに自分が嫌い」心理臨床の広場 29 Vol.15 No.2 2022年 p.44



相談室だより No.9

令和5年1月

保護者のみなさまへ

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 秋田貴与子・相楽直子
心の教室相談員 小川直美

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
みなさまのご多幸とご健康をお祈りいたします。



子どもたちの心の叫び—大人や社会が問われているものは何か—

コロナ禍で見通しのつかない不安が続く中、感染予防策としてとられた様々な日常の変化は必要であるものの、子どもたちの心の状態に多様な影響を及ぼしました。

子どもたちとのやりとりで、子どもたちに生じる問題は、必ずしもコロナ禍に特有なものではなく、彼らの気質と育った家庭環境の影響、家庭以外の様々な人やできごとによる影響が絡み合い生じています。個々に背負っている歴史的背景だけでなく、現在の社会背景も当然ながら影を落としています。コロナ禍の影響は潜在的にあった問題を顕在化させる作用があったことがよく言及されます。

安心感・安全感の揺らぎ

私たち大人の安心感や安全感というものは案外不確かなもので、なんらかのやり方でそれが露呈しないようにバランスをとっています。しかし、コロナ禍において私たちは多かれ少なかれその均衡を保つことが困難になりました。家庭内で密になり、家族外の人や場所とのつながりは希薄になりました。安心感や安全感の脆弱さを、家族と一定の距離を置き、家族外の他者や場所とのつながりで何とかカバーしてきた人にとっては心の均衡が崩れる経験になったのではないのでしょうか。

眼差しの行方

私たち大人は次第にコロナ禍にも順応したように見えますが、見通しが持てず余裕をなくし潜在的・顕在的に不安を抱え、安心感・安全感の基盤は揺らいでいます。私たちは子どもの思い、心の叫びを真に受け取ることが簡単ではない状況にいるのでしょうか。「子どもは社会を映す鏡」と言われますが、コロナ禍において、子どもの思いを受け取る大人の存在意識が改めて問われているのではないのでしょうか。

引用文献：吉沢伸一「子どもたちの心の叫び」心理臨床の広場 29 Vol.15 No.2 2022年 p.28-29



1月	相楽(月曜)	11日	16日	23日	30日
	秋田(金曜)	13日	20日	27日	
2月	相楽(月曜)	6日	20日	28日	
	秋田(金曜)	3日	10日	17日	24日
3月	相楽(月曜)	6日	16日	23日	
	秋田(金曜)	3日	10日		