



令和5年5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・相樂直子

心の教室相談員 小川直美

## 推しのいる生活

以前からジャニーズファンの「担当」、宝塚ファンの「ご贔屓」など、誰かを特別に好きになり、その誰かが成長していくことをともに喜び、応援することを表す言葉は存在していました。にもかかわらず、なぜ「推し」という言葉、そして「推し活」はかつてなく広く、急速に普及しているのでしょうか。

### 【我推す、故に我あり】

一つには「推し」という言葉がポジティブかつカジュアルに使われるようになったことがあげられるでしょう。

推しを応援することによって生じる「心満たされる」体験は言わずもがな、それを他のファンと共有できる「共感」の体験は、推し活の特にポジティブな側面でしょう（同担拒否の場合は除きます）。さらに推し活で推しとの「関係性」が発生するに伴い、自分を省みるということも起こります。「推しに恥じない自分でありたい」と自分磨きに精を出す人もあれば、「こんな自分でも推しに良い影響を与えることができるかも」と自分の存在意義を再発見する人もいます。どれだけ自分の存在を疑ったとしても、推しを推している自分だけは確かに存在する…「我推す、故に我あり」、不安定で流動的な世の中で、そのような人が増えているのかもしれませんが。推しへの称賛の投稿をするだけでも推し活が可能です。指先一つでもできるカジュアルさが、お金を自由に使えない若い世代や、イベントに参加しづらい地方の人々に支持され、「推し」や「推し活」という言葉が広がっているのではないのでしょうか。

### 【その「推し活」大丈夫？】

「その『推し活』大丈夫？」というメンズ地下アイドルに関する注意喚起のチラシを警視庁少年育成課が作成しました。

推し活は辛い現実を生きる活力を与えてくれるものです。幸福感の強烈さゆえに、供給が途絶えたときに飢餓感が生じ、経済的に無理をしてしまったり、こころのバランスを崩すことも起こりえます。推しとは一周回って、人生には不要不急の、どうでもいいものです。だからこそ夢中になることに意味があります。ですので、疲れたら推し活を休んでもいいのです。そのことを忘れず、心穏やかに推し活を続けたいものです。

引用文献：笹倉尚子「推しのいる生活」心理臨床の広場30 Vol.16 No.1 2023年p12-13



## 相談室便り No.2

### 保護者のみなさまへ

令和5年5月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子  
心の教室相談員 小川直美

### 子どもの自立と空の巣症候群

#### 【空の巣症候群とは】

わが子が自立した後、気落ちの落ち込みや喪失感・無気力などを感じる親御さんの状態を指す言葉です。程度は人それぞれですが、明らかな不適応状態を示すようであれば、周囲が気付いて温かい言葉をかけてくださるでしょう。しかし、苦しみを外に見せない方もいらっしゃるようで、こちらの方が長く慢性的な症状を伴うように思います。

#### 【親の「喪失」、子の「獲得】

自立したお子さんの多くは元気に過ごしているでしょうし、会おうと思えば会えない訳でもありません。失われたものは、これまでの生活です。我が子と共に過ごしていた時間が丸ごと空いてしまったのです。一方で、お子さんは自分の人生が前に進むための礎を獲得したと捉えているかもしれません。だとすれば、希望に満ちた気持ちで過ごしていることでしょう。「喪失」を感じる親、「獲得」を感じる子ども。親子の心のあり様が異なることは、自立への第一歩を象徴する出来事ですが、巣の中に残る親鳥にとっては、辛い現実を突き付けられるズレになるのかもしれません。

#### 【巣の中で行う仕事】

自立した後も子どもは存在しており、親は自立を応援する役割を期待されます。我が子を失った悲しみに敗れるわけにもいかず、だからと言って応援する気持ちにもなりきれない。自立を喜ぶ自分も心の中にいるのです。この気持ち達の落としどころを見つける困難は想像に難くないでしょう。特にこれまで手を取り合ってきた親子であるほど、この仕事は孤立な喪の作業となるのではないのでしょうか。辛い時は、周囲の人や専門家の力の借りるといいのではないのでしょうか。

引用文献：阿久津圭佑「子どもの自立と空の巣症候群」心理臨床の広場 30 Vol.16 No.1 2023年 p41



5月	相楽(月曜)	1日	8日	15日	22/29日
	秋田(金曜)	12日	19日	26日	
6月	相楽(月曜)	5日	12日	19日	26日
	秋田(金曜)	2日	9日	16日	23/30日
7月	相楽(月曜)	3日	10日	18日	
	秋田(金曜)	7日	14日		