

令和4年5月27日

生徒・保護者の皆さんへ

大阪府立北野高等学校
指導部 教育相談係

教育相談のお知らせ

青葉の美しい季節となりました。さて、4月にお知らせいたしましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。6月、7月、8月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

《6月、7月、8月の予定》

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

6月： 7日（火）、14日（火）、21日（火）、28日（火）

7月： 5日（火）、12日（火）、19日（火）

8月： 23日（火）、30日（火）



10：50～11：40（授業中）……保護者からのご相談

11：50～12：30（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談

13：10～14：55（授業中）……保護者からのご相談

15：05～16：30（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 相談室（本館1階）

（相談室前の階段下左手に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法（次のうちいずれかで）

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

*保護者の方は、事前に電話でお問い合わせ下さい。 (06-6303-5661 北野高等学校 保健室)

《スクールカウンセラー 中筋 裕子さんからのメッセージ》

新学年初の定期テストも終わりました。ベストを尽くせた人、頑張りすぎて疲れた人、うまく力が発揮できなかった人…皆さんそれぞれに一生懸命に取り組んだと思います。反省だけでなく、うまくいったことも必ず見つけて下さいね（どんな小さなことでも1つはあるはず）。



今回は、とある相談のご紹介です。

「Sって雰囲気昭和っぽいよね」— 友だちの何気ない一言がきっかけで、人にどう見られているのかがとても気になり出したSさん。髪型や服装、話し方などがおかしくないか気になってしまい、身支度に時間がかかるようになりました。朝食を食べる時間もなくなり、お母さんに叱られて朝から気持ちが不安定な日々が続きます。授業にも今一つ身が入らず、わからないことが増え、次の試験が憂鬱です。

カウンセリングをしていると、このような悩みには、男女を問わず、よく出会います。

一方、親御さんは、子どものこういった悩みが今一つ理解できません。「別に悪口言われたわけじゃないし、気にしないでいいのに」「あなたは十分素敵なのだから、自信持ちなさい」と慰めても励ましても、子どもの傷ついた心には響かず、「お母さんなんかにはわからないよ!」とキレられて、親子の溝が深まる…。親御さんの側からも、こういった悩みが持ち込まれることもあります。



最近の脳科学の知見で、10代に起こりやすいこういった悩みには、この時期に大きく成長する脳の影響があるということが、わかってきたそうです。実験により、中高生の方は、成人に比べて、他者のネガティブな感情に非常に敏感に反応することが判明しています。成人なら気づかないようなレベルの、「怒り」「苛立ち」などの表情に、素早く気づき、不安を感じてしまうそうです。なので、他者の視線や表情や言動に、ネガティブなサインを見つけてしまいやすいのですね。そしてこれは、太古の昔から備わっていた能力、すなわち危機にいち早く気づきリスクに立ち向かう若者として必要な能力だと言われているのです。人類が生き延びるために必要な不安だったわけです。



それがわかったからと言って状況は変わりませんが、人からの反応に苦しくなった時には、「脳が過敏に反応しているだけで、実際は大したことないかも…?」と、自分をなだめてみると少し落ち着くかもしれません。ストレスは、記憶力や思考力を低下させてしまうため、勉強も頑張りたい人にとっては、それ（記憶力や思考力が働かないこと）がまた不安を呼び、ストレスの悪循環となります。

一方心理学的には、10代は自立に向かって成長する時期だからこそ、「自分とは何か」ということに関心が高まりやすいし、これまで安心して育ってきた親の元から精神的に離れて行くために感情が不安定になりやすい…などと考えられています。他人との関わり合いの中で、自分というものを作り上げてゆく、とても大事な作業をしている時期です。ですから、自分がどう見られているかが気になる…というのはちっともおかしいことではなく、むしろ「どう見られたいか」「どうなりたいか」をしっかり作り上げてゆくチャンスでもあるのです。

様々なストレスを感じやすい、いわば、感度の良いアンテナがたくさん立っている状態の自分の心を、どのように守り、安心した状態に持ってゆけるか…10代を生き抜くには、そういった工夫も求められるでしょう。どうか、1人きりで苦しまず、安心できる誰かとシェアして下さい。解決する方法がなくても良いのです。少しほっとできる空間や人の存在、それが「ストレスの悪循環」を止めるためにも大切なのではないのでしょうか。