

令和5年7月14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

真っ白な入道雲と、青空のコントラストが美しい季節になりました。さて、4月にお知らせしましたように、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。7月、8月、9月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

《7月、8月、9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

7月： 18日（火）

8月： 22日（火）、29日（火）

9月： 5日（火）、12日（火）、19日（火）、26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（管理棟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》

7月に入り、一気に暑さがやってきました。夏休み目前ですが、皆さんはどう過ごす予定ですか？4週間は意外と短く感じるもの。あれもこれもと期待を詰め込み過ぎず、「これはできたらいいな」をひとつふたつ思い描く…そんな「余白」を大事にした時間の使い方も試してみてくださいね。

そんな夏休みを前にして、今回は、〈孤立〉と〈孤独〉についてお話ししましょう。



辛い出来事やしんどい話を、おもしろいことのように笑い飛ばしながら語るAさんは、幼い頃からハードな経験をたくさんしてきた人です。Aさんは「嫌なことや本音は、twitterのカギアカでつぶやいて解消します！」と言い、学校以外の時間はずっとSNSとゲームの世界で誰かにつながっていました。ところがある時、学校で運命的に好きな人ができ、一日中その人のことを考えたり、通話でも恋愛相談をするようになっていきます。「最近ネットがおろそかになっています」と笑いつつ、カウンセリングでも怒りやショックなどのマイナス感情を表現することが増えていたのです。

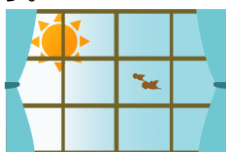
苦しい気持ちをリアルに感じては耐えられない時、人は「感情を切り離す」というスキルを覚えます。幼い頃からそのようにして生き延びてきたAさんのような人たちは、ぼっかりと空いた時間がとても苦手だったりします。切り離していた怖い感情がよみがえってきそうなのです。だから無理にテンションを上げたり、たくさん予定を入れたりして感情と接続せずにようとします。そんな彼らと今のネット社会はとても相性がよいでしょう。常に誰かにつながっているし、いつでも様々なタスクをこなすことができ、手軽なコンテンツで暇つぶしができます。何らかの感情の揺れに耐えられないときは、SNSで共有してすぐに手放すことができます。

哲学者の谷川嘉浩さんはそんな現状を「常時接続の世界」と呼び、「常時接続の世界で失われたもの、それは〈孤立〉と〈孤独〉です」と言います。今や、良い意味で使われることなどめったにない〈孤立〉と〈孤独〉。むしろそんなもの失われてよかったじゃないか、と思った人も多いかもしれません。



ただしここで言う〈孤立〉とは、他者から切り離されて何かに集中している状態を指し、〈孤独〉とは自分自身と心静かに対話している状態を指します。同時に様々な方向に注意を向けることが日常となる「常時接続の世界」を生きる私たちは、一つのことだけに注意を集中させることが難しくなりつつあります。となると、会話でも共感レベルが下がり、自分や相手の感情へ注意が向きにくくなるということです。そして、ただぼーっとして景色を眺めたりとりとめもなく記憶をたどったりする〈孤独〉な時間には耐えきれず、ついつい忙しく注意を何かに向け続ける結果、自分自身の感情と向き合ったり考えを深めたりすることが難しくなる。そうすると、自分の感情がわからなくなってきて、結果抑うつになったり、衝撃から立ち直るのが遅れたりすると谷川さんは指摘します。

Aさんは、たまたま「人を好きになる」という強く感情を揺さぶられる体験から、ネットがおろそかになり、〈孤立〉した時間を得ることになりました。そして自分自身やその人とのことを集中して考える、幸せな〈孤独〉を味わったのでしょう。そこで感じられた感情を友達に共感してもらうことでまた新鮮な感情を味わい…。強い気持ちをすぐに切り離すのではなく、少しずつ自分で抱えられるようになりつつあるようです。



ふと訪れることのある空白の時間、「すること」を探して一生懸命になるのではなく、自分を振り返ったり、少し何もせずに過ごす…という時を、現代人は意識的に生み出す必要があるのかもしれません。

参考：谷川嘉浩「スマホ時代の哲学」