

令和5年5月19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： 6日（火）、20日（火）、27日（火）

7月： 4日（火）、11日（火）、18日（火）

8月： 22日（火）、29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》

GWも終わり、今年度最初の定期テストも近づいてきました。その後には六稜祭も控えており、そろそろアクセルを踏んで、たくさんの仕事や課題をこなしていかなければならない人も増えているかと思います。頑張るのは大事なことです。が、「しんどいなあ」「嫌だなあ」という気持ちが出て来ても、そんな自分をダメだと思わないで下さいね。むしろ、そういう気持ちを早めに察知して、「嫌な気持ちの自分」を労わってあげることで、かえって頑張りが長続きすることもあるのです。



「周りの友達との間に壁を感じる」という悩みを抱えて相談に来てくれた少年がいます。彼は友達がいなくていいわけではないのに、友達と自分との間に感じる「壁」のせいで常に孤独感に悩まされていました。自分の感じ方の違いなのか、それとも周りから実際に距離をとられているのか、それはわかりません。「あなたも周りに心を開いていないのかな」と聞いてみると、「確かに素の自分を見せたことがない」と呟きました。

村上春樹氏の新刊、「街とその不確かな壁」という作品で、登場人物の少女が言います。「今ここにいる私は本当の私じゃない。」消えてしまったその少女を求め続けた主人公は、壁に囲まれた、影のない世界で「本当の」彼女に出会います。

比喩的に、光と影、として表現される影は、物事の暗い面を表すことが多いでしょう。

「本当の私はこんなじゃない」と感じる時、私達は、「本当はもっと〇〇できるはずなのに」と、自分の良き面（光り輝く面）を出せていないことを歯がゆく感じているのではないのでしょうか。

しかし、この小説の中では、影のない世界の登場人物はみんな、静かで穏やかだけれども薄っぺらく、何だかお人形のようなのです。対して影のない世界の住人が「影」だと思っている側の人達は、失敗もしながら、不器用に生きていて、そちらの住人の描写の方が生き生きしているように見えました。

「何の問題もない良い子」でいることは、理想の自分のように見えるかもしれませんが、他者から見れば、不格好でも弱くても、裏も表も見せてくれる相手の方が安心できるということは多いのではないのでしょうか。それでも私達の多くは、小さい頃から、「良い子」でいなければと思い、自分の中の「良い子ではない部分」に懸命に蓋をしていたりするのです。皆さんはどうでしょうか？



冒頭の少年は「壁の向こう」の影のない世界にいようとしていたのかもしれませんが。その後、自分の「素」というものを意識して出してみるようにしていくことで、相手との間にある壁が小さくなっていったという体験を報告してくれました。

苛立ちや落ち込み、不信感や恥ずかしさなど、「マイナスの感情」と呼ばれる感情は、人が生きるために必要で大事な感情です。そういう感情は、不快なのでできるだけ感じたくないし、表現もしたくないと思うかもしれませんが、でも、そういう感情があるから、危険を避けたり傷つくのを防いだりすることもできるのです。そういった「影役」の感情たちに対しても、「ありがとう」の気持ちで受け入れてあげたい、と思います。

