



相談室だより

第6号

令和6年7月9日発行

宇都宮市立陽北中学校
教育相談部

「相談室だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



相談することの大切さ①

中間テストも終わり、ほっと一息。あとは楽しい夏休みを待つばかりですね（3年生にとっては辛い夏休み・勝負の夏休みがやってきます…）。

4月からせせらぎルームには、多くの生徒のみなさんが相談・おしゃべりに来てくれました（ありがとうございました ☺）。4月の進級後の環境の変化は、心をワクワクさせると同時に大きなストレスの一因にもなっていたようです。特に新たな人間関係の構築は、^{こうちく}悩みの種・不安材料と感じている人も多かったようでした。

「新しいクラスはどんなメンバーなんだろう…」

「親しい友達がいない…」 「クラスに苦手な人がいる…」

「隣の席はどんな人が座るんだろう…」

「授業についていけず笑われたらどうしよう…」

そんな不安を感じた時、みなさんにお勧めする効果的な対処法
^{すず}があります。それは、「相談すること」です。



今号は、「相談すること」をテーマにその目的や効果について分かりやすく紹介していきたいと思います。

★相談の目的～「解決する」ではなく「軽くする」～

ところで相談の目的とは一体何でしょうか？ 「困った時は相談してください」と言われてもなかなか実行に移せない理由の一つに「相談したところで何も解決しない」が挙げられると思います。もしくは、「こんなことで相談したら迷惑がられてしまうかも…」といった周囲への気遣いもあるかもしれません。

以前担任した生徒の中にも、「相談したところで自分の悩みは解決されない…」 「自分の気持ちは誰も分かってくれない…」と、なかなか話をしてくれない人もいました。

確かに相談の目的が「悩みを解決すること」であればその通りかもしれません。しかし相談の本当の目的は解決することではなく軽くすること、つまり「ガス抜き」をすることにあるのです。



★こうすれば悩みは「軽くなる」！

書店に行けば「一瞬で悩みを消す方法」「全ての悩みはこれで解決」といったタイトルの本がズラリと並んでいるのを見かけます。もし本当に悩みを0にできる必勝法のようなものがあればとっくに広まり、この世から悩みというものはなくなっているはずですよ。

しかし、実際には悩みを抱えていない人などいません。今これを読んでいるみなさんも、みなさんの周りの人も、道ですれ違うあの人も、誰もが皆何らかの悩みを抱えながら生活しています。ある意味切っても切れない縁を持っている「悩み」… 確かにそう簡単に解決することはできないかもしれません。

ですが「**軽くすること**」ぐらいはできるのではないのでしょうか。

そんな時、絶大な効果を発揮するのが「**相談**」(ガス抜き)をすることです。

相談することで悩みが軽くなる、そのメカニズムは右の図の通りです。

不思議なことに、人間は目に見えないもの・
すがたかたち 姿 形 が漠然としているものに必要以上の 恐
ふ 怖や不安を抱いてしまうという傾向があります。

お化け屋敷を想像してみてください。私たちが「怖い」と感じるのはお化けそのものではなく「暗くて何も見えないから」「次に何が出てくるか分からないから」ではないのでしょうか。

もし 照 明のついた明るい部屋の中であれば、恐 怖はかなり軽減されるはずですよ。

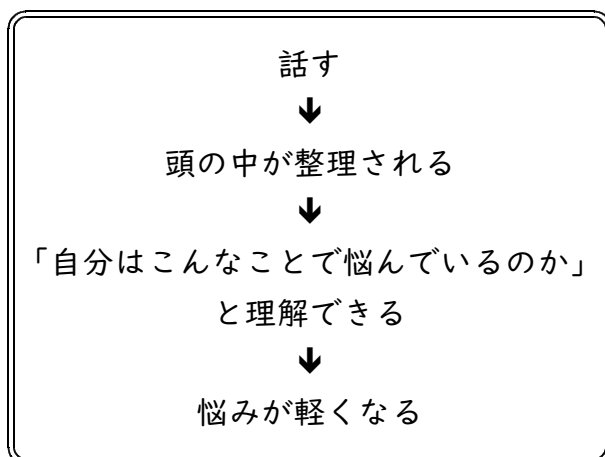
悩みもこれとよく似ています。悩んでいる内容そのものよりも、すがたかたち 姿 形 がはっきりしないことが問題の本質なのです。であれば、話すこと・自分の口で説明すること（これを「言語化」といいます）で正体を暴いてやりましょう。

「私は今人間関係で悩んでいる。小学校からずっと仲良くしていた〇〇さんから、この前△△と言われて××な気持ちになった」

このように言葉にすることが悩み軽減の第一歩です。無理に解決しようとせず、まずは気付くこと・理解することが大切です。

これが、もし「悩みを完全に解決したい！ 0にしたい！」という極端な思考に偏 ってしまうと、「嫌いな相手に転校してもらおう」「嫌味を言う先輩に退部してもらおう」といった非現実的な手段に頼るしかありません。

だからこそ、悩みは「解決」ではなく「軽くすること」を目指すべきなのです。(次号に続く)



支援員 山崎先生

私も以前は溜め込むタイプでしたが、今は積極的に誰かに話すことを心がけています！

ずっとモヤモヤを抱えているよりも、言葉にして吐き出すことで、不思議と心が軽くなるものです。

感情のまま、言葉を選んだりしなくても大丈夫！

頭にきている自分、悲しい自分、自信をなくした自分… 心に歯止めをかけているよりも、思いのままに吐き出し、どんな自分も認めて受け容れてあげることが大切です。

話すことで、自分を客観的に見つめるきっかけにもなりますよ！ぜひ一緒にお話ししましょう。