

スクールカウンセラー便り 9

2026年1月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

また新しい一年が始まりました。この一年を、みなさんはどんな年にしたいでしょうか。自分の「したいことリスト」を作って、それが実現するように毎日を過ごしていくなんてことができたらいいですね。リストは制限を作らず、大きなことから小さなことまで、なんでもどんどん書き込んでいくのがコツです。できることには花丸をつけていきましょう。

今回も引き続き LGBTQ+についてお伝えします。LGBTQ+を身近な問題として考え、それに対してどういう姿勢をとっていくかということが今回のテーマです。

今月のテーマ：LGBTQ+と「アライ」

* 「アライ」とは：英語の「ally（同盟、仲間、味方、支援者）」が語源で、LGBTQ+のこと を理解し、支援のために行動する人を指します。もしアライになりたいと思ったら、 LGBTQ+の基礎的な知識を身につけ、その状況を知ることから始めていきましょう。

* カミングアウトとは：自ら LGBTQ+だと周りに打ち明けること。

カミングアウトするかどうかは本人の意思次第です。カミングアウトによって周りに理解してもらえる場合もあれば、思わぬ差別や偏見を受けて生きにくくなる場合もあります。当事者の 50.8%は誰にもカミングアウトしておらず*、カミングアウトしても一部の人に対してのみという状況が多いとのこと。カミングアウトする人にとっても、しない人にとっても生活しやすい学校とは、環境とはどんなものか考えてみましょう。

※電通グループ『LGBTQ+ 調査 2023』より。実名でのカミングアウトの数値。

* アウティングとは：本人の同意を得ずに、LGBTQ+だと第三者に伝えること。

性のあり方は重大な個人情報です。その人の意思を無視して、他人が勝手に第三者に伝えるようなことはあってはなりません。悪意がなかったとしても、「他の人も知っている」と思い込んで話してしまう、「うわさ話として話してしまう」など、うっかりアウティングになってしまうこともあるので、注意しましょう。アウティングを見聞きしたら、アウティングをしている人に、それは当人を傷つける行為だと伝えましょう。

性のあり方が多様なように、その人の抱えている状況もさまざまです。それぞれの事情があると理解した上で、お互いを受け入れられるといいですね。そのために何ができるのか、次回はそれについてお伝えしていきます。

相談室開室時間 每週月曜日 9時～17時

1月は9日から開室します。予約をしたい場合は、担任の先生に希望時間をお伝えください。



♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。