



スクールカウンセラーだより

令和4年 梅雨号

ゴールデンウィークが終わり、夏休みも近づいてきました。この時期、新年度の入学や、進級によるクラス替えという新しい環境の変化を上手く乗り越え、学校に何とか馴染めた生徒さんは、教室での自分の居場所を確保し活発に、そうでない生徒さんはストレスによる疲れが出てきて、朝起きなかったり、登校できなくなったりしてきます。このパターンは小学生から大学生まで同じです。いろんな原因が考えられますが、一番大きな要因が今回のテーマ「ひとりぼっち（孤独）」です。

[1] 教室の中、ひとりぼっち

大勢のクラスメートの中にいるけれども、なんか自分一人だけ浮いているような気がする。疎外感や馴染めなさが、悲しみや怒りに変わることもある。休み時間や給食の時に一緒にいる人がいない。そんな姿を誰かに見られるのもいやだ。休み時間に教室にいても居たたまれないので、一人で学校探検をしたり、教室の後ろにある自分の物入れ（ロッカー）の整理をしたりしてしまう。とにかく早く家に帰りたい。

[2] 友達の中、ひとりぼっち

一緒に話をするグループはあるけれど、何か違和感がある。前のクラスの友達とは何の抵抗もなく、楽しく話せたのに、今のクラスの友達は、何か気をつかってしまう。心から楽しいと思えないし、正直グループから離れたいとも思うけど、もう他のグル

ープに入れる隙間はないから、愛想笑いしながらもここにいるしかない。特に3人のグループだと、いつも自分が浮いてしまう。とにかく早く家に帰りたい。

[3] 部活の中、ひとりぼっち

せっかく楽しみにしていた部活なのに、自分が思っていたような部活ではなかった。先輩と仲良くできる同級生もいるが、自分はうまく付き合えない。とにかく早く家に帰りたい。

[4] 家族の中、ひとりぼっち

学校に行きたくないけれど、家族は理解してくれない。友達がいないとは恥ずかしくて言えない。友達がいないと言っても、よくある話だとか、我慢しろとか、気持ちを分かってくれない。親が自分以外のきょうだいばかり可愛がって、家の中に自分の居場所がない。学校にも家にも居場所がない。

～～解決方法～～

思春期真っ只中の子ども達は、これらの現状を親に語りません。カウンセリングを勧めても、あまり乗ってこない時も多いですが、反抗期でもあり、ある意味健全です。そういう場合は、まず保護者の方が相談に来てください。ご助言致します。

ご予約について

完全予約制です。開設日時は学校にお問い合わせください。初回のご予約は学校の先生を通じてお申し込み下さい。2回目からは相談室で直接予約して頂けます。

皆様のご来室を、心よりお待ちしております。

スクールカウンセラー 古川秀明