



## スクールカウンセラーの紹介

### スクールカウンセラーから、皆さんへ

私は、南陽高校スクールカウンセラーで臨床心理士の鈴木いずみと申します。宜しく  
お願い致します。

この場をお借りして、少し、高校生の心理と孤独感についてお話します。

みなさんが中学生のころまでは、友人関係に敏感で、じぶんを分かってくれる人がい  
ない、という孤独感を感じたり、悩んだりを経験しながら思春期の始まりを通過してき  
たことでしょう。人に理解されたい、人の気持ちを分かちあげたいと望んだり、友人  
グループでもめたり、仲間外しをするクラスメイトに苦しんだりしながら、人との関係  
の中での孤独感を経験してきていることと思います。

そして高校生になるころまでには、「なぜ自分はここに存在しているのか」、「勉強す  
ることに何の意味があるのか」などといった、自分自身に問いかける内なる声に気づく、  
自我の目覚めを体験していることでしょう。

こうした経験を経て、現在高校生のみなさんは、「友人も家族も、良き理解者だと感  
じているけれど、なぜか孤独な気持ち」という、人とのかかわりあいの中にありながら  
の孤独感が始まっているころなのではないかと思えます。

人間は個性があり、ひとそれぞれがみんな違ってきます。その人間の個性とその  
価値という大切な事実を意識が向き始めているため、そうした孤独感は始まるのです。  
じぶんという存在の、ひととは違う特別なあり方に目が向いているために孤独感を感じ  
るのです。

こうしたことは大きな成長であり、とても大切なことへの気づきなのですが、その孤  
独感は強烈なものとなりえます。あまりの孤独感に圧倒されると、「人というものは、  
結局は一人だ。だから、人と分かり合おうということ自体無意味だ」、「自分の人生を代  
わりに生きてくれる人はいない。こんな人生は、できるだけうまく手を抜いて楽をした  
者が賢いということだ」という考えに至ってしまう人も少なくはないようです。そうな  
ると、勉強したり、学校の活動に参加するのは、幼い子どものすることのように見えて  
きて、何もかも面倒になってしまうこともあるのです。

みなさんの成長には痛みが伴うものですが、それは、自然な痛みなのだということを知  
っておいてください。みなさんがより良い高校生活を送るために、スクールカウンセ  
ラーをご活用ください。

♥相談日：毎週水曜日、9：50～16：30

(学校行事などで変更になることがあるので、保健室で確認してください。)

♥予約制

担任の先生や保健部の先生に日時を予約してください。



## スクールカウンセラーの紹介

### スクールカウンセラーからのご挨拶

この中学校の初めての生徒となった、新中学1年生のみなさん、初めまして。スクールカウンセラーの鈴木いずみです。中学生の生活はいかがですか。この場をお借りして、少し、小学生から中学生になる頃の、成長による友達づきあいの変化についてお話します。

みなさんが小学生だった時は、友達というのは、よく一緒に遊ぶ子のことでしたね。友達とは、おにごっこをしたり、仲間で集まってボール遊びやゲームをしたり、一緒に絵を描いたりして遊んだことでしょう。高学年になると、町に一緒に出かけていって遊ぶこともあったでしょう。

そうとは言っても、少し前までは、中学受験の勉強が忙しく、塾に通って、友達と遊びたい気持ちをはまんして、日曜日にも宿題をしなければならなかったかもしれません。

そして受験が終わって、中学生になったら友達と遊びたいと思っていたけれど、クラスの中にあるのは、これまでとは違う人たちになって、これまで一緒に遊んでいた友達とは、ずいぶん様子が違っているように見えたりしませんか。みなさんのこれまでの人生にはなかった、いろんなタイプの人たちとの出会いが、いま始まっているのです。

これまでは、友達といえば、遊びを中心とした人間関係でしたが、中学生になると、思春期の心の成長によって、それぞれの人の個性や生き方を尊重しながらのつきあいへと、自然に変化していきます。自分とは違う個性を持つ相手や、理解できないと感じる相手とも出会うことでしょう。中学生時代は、クラス、クラブ、塾、習い事など、多様な交友関係の中で、多くの出会いをし、いろんな人と話したりすることが大きな心の栄養となる時期です。いろんな人と関わってみてください。

けれども、これまでにないタイプの仲間との出会いは、心が消化しきれずに、不安やとまどいにも変わることがあります。そんな時は、担任の先生や、保健室の先生にお話しして、スクールカウンセラーに会ってみたいと伝えてください。

♥相談日：毎週水曜日、9:50～16:30

(学校行事などで変更になることがあるので、保健室で確認してください。)

♥予約制

担任の先生や保健部の先生に日時を予約してください。