

保護者の皆さまへ
生徒の皆さんへ



東京都立上野高等学校
スクールカウンセラー 新井信子
スクールカウンセラー 大庭健司
スクールカウンセラー 沢哲司

スクールカウンセラー便り 《1学期版》



新年度がスタートして1か月以上経ちました。ちょうどこの時期、ゴールデンウィーク明けは、新しい環境で気を張って過ごした4月の疲れがでやすく、体調を崩しやすい時期でもあります。全てのことに全力投球することも大事ですが、力を入れるところ、抜くところのオンとオフを切り替えていくことも大切です。

さて今日は、どこの学校でも相談を受けることの多い、「友達との付き合い方」について、ヒントをもらえるような本をご紹介しますと思います。SNSが普及した今だからこそ生じる悩みや不安の解消法も含めて、4コマ漫画形式で描かれています。メディアにだいぶ取り上げられていたので、既にご存じの方も多いかもかもしれません。どこからでも読み始めることができます。相談室で多くの生徒さんたちの悩みを聞きながら、解決の参考になればと思ったところを、少しご紹介させていただきます。

—「多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ」 JAMマンガ・文 サンクチュアリ出版2020—

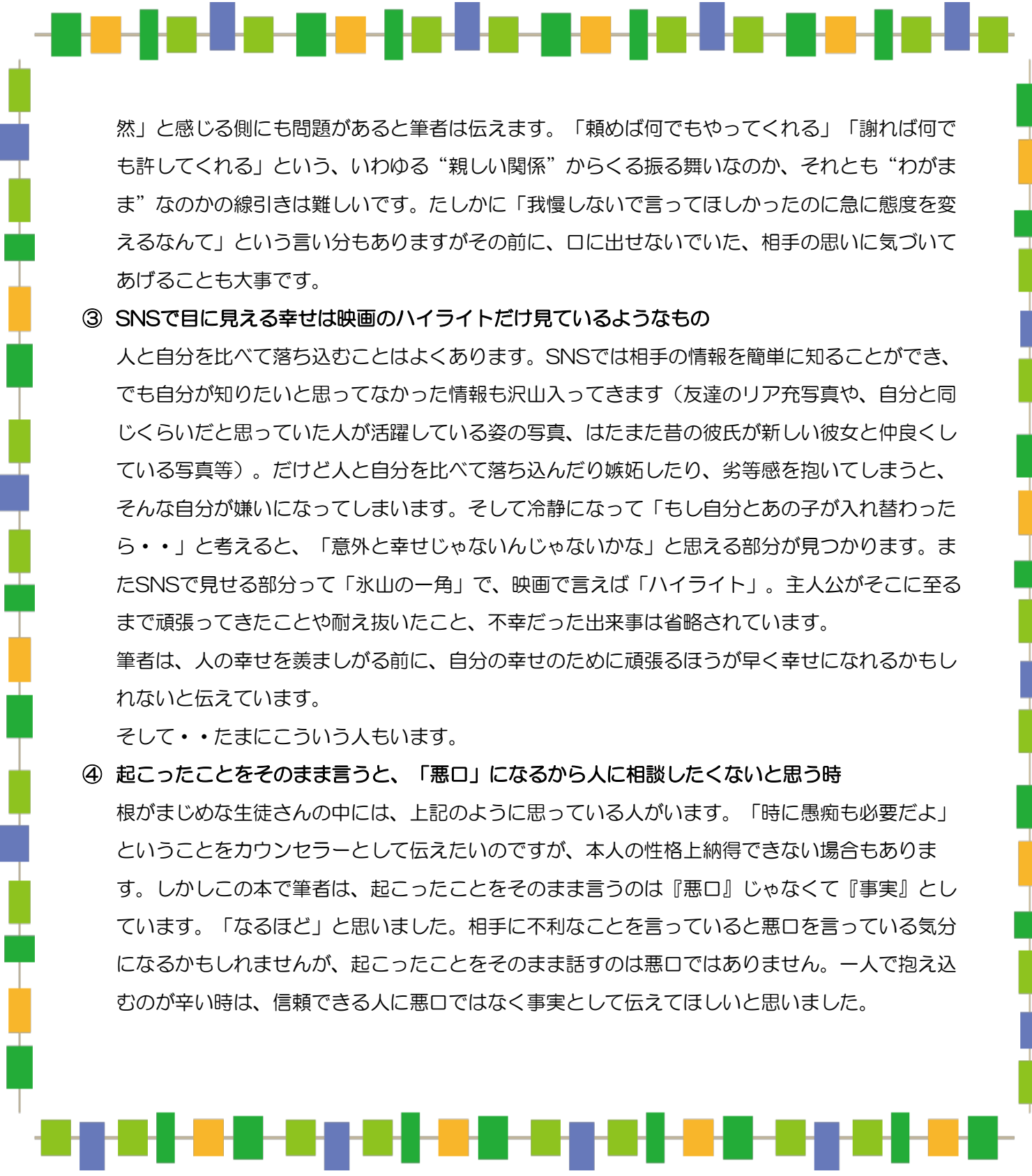
① 友達から言われた言葉をひきずってしまう時

友達同士の間でも、理不尽なことを言われたり言ったりということは、往々にしてあると思います。その言葉を思い出して、頭にきたり悲しくなったり……。私自身学生の頃、何度も「再生ボタン」を押して、「思い出し怒り」をしていました。この本には「自分が気にした分だけ相手も自分のことを気にしてくれているわけじゃない・・・(略)」とあります。実に共感できました。

「今ごろパフェとか食べてる」と思うと、自分ばかりが気分悪くいることがバカバカしく思えてきます。自分も楽しめることをして、気分転換をしないと損だ！ということをお自身、再確認しました。

② 何でも許してくれた友達が急に態度を変えてきた時

ずっと仲良ししていた相手の子から、突然態度を変えられて、「納得いかない」、「何で急に？」と戸惑うことがあるという声を相談中の生徒さんから聞くことがよくあります。でもそれを「突



然」と感じる側にも問題があると筆者は伝えます。「頼めば何でもやってくれる」「謝れば何でも許してくれる」という、いわゆる“親しい関係”からくる振る舞いなのか、それとも“わがまま”なのかの線引きは難しいです。たしかに「我慢しないで言ってほしかったのに急に態度を変えるなんて」という言い分もありますがその前に、口に出せないでいた、相手の思いに気づいてあげることも大事です。

③ SNSで目に見える幸せは映画のハイライトだけ見ているようなもの

人と自分を比べて落ち込むことはよくあります。SNSでは相手の情報を簡単に知ることができ、でも自分が知りたいと思ってなかった情報も沢山入ってきます（友達のリア充写真や、自分と同じくらいだと思っていた人が活躍している姿の写真、はたまた昔の彼氏が新しい彼女と仲良くしている写真等）。だけど人と自分を比べて落ち込んだり嫉妬したり、劣等感を抱いてしまうと、そんな自分が嫌いになってしまいます。そして冷静になって「もし自分とあの子が入れ替わったら・・・」と考えると、「意外と幸せじゃないんじゃないかな」と思える部分が見つかります。またSNSで見せる部分って「氷山の一角」で、映画で言えば「ハイライト」。主人公がそこに至るまで頑張ってきたことや耐え抜いたこと、不幸だった出来事は省略されています。

筆者は、人の幸せを羨ましがる前に、自分の幸せのために頑張るほうが早く幸せになれるかもしれないと伝えています。

そして・・・たまにこういう人もいます。

④ 起こったことをそのまま言うと、「悪口」になるから人に相談したくないと思う時

根がまじめな生徒さんの中には、上記のように思っている人がいます。「時に愚痴も必要だよ」ということをカウンセラーとして伝えたいのですが、本人の性格上納得できない場合もあります。しかしこの本で筆者は、起こったことをそのまま言うのは『悪口』じゃなくて『事実』としています。「なるほど」と思いました。相手に不利なことを言っていると悪口を言っている気分になるかもしれませんが、起こったことをそのまま話すのは悪口ではありません。一人で抱え込むのが辛い時は、信頼できる人に悪口ではなく事実として伝えてほしいと思いました。



保護者の皆さまも、お子さんのことで気になることがございましたら、どんな些細なことでも構いませんので、遠慮なくご相談頂ければと願います。

保健室の新井彩子先生までご予約をお願いいたします ☎03 - 3821 - 3706。

生徒の皆さんも、ちょっと話を聞いてもらいたい時も含めて、一人で抱え込まずに、相談に来てもらえたら嬉しいです。保健室にて新井先生に予約をとってくださいね。

以下、5月以降の1学期の来校日です。

《火曜日担当：大庭健司スクールカウンセラー》

来校日：5月12日、20日、26日、
6月2日、9日、16日、23日 30日
7月7日、21日

《水曜日担当：新井信子スクールカウンセラー》

来校日：5月13日、※18日、20日、27日
6月3日、17日、24日、
7月1日、8日、15日、22日 ※5月18日のみ月曜日勤務。

《金曜日担当：沢哲司スクールカウンセラー》

来校日：5月8日、22日、※25日、
6月5日、12日、19日、26日、
7月3日、17日 ※5月25日のみ月曜日勤務。