

## 本当の自分がわからなくなって…なんだか不安！—前編—

友だちといると楽しいんだけど、なんか気を遣っちゃって、最近、疲れてきた…。

**楽しいけど疲れる**



友だちのこと、全然嫌いじゃないんだけど、一緒にいるとうっとおしいと思うことがあるの、これではダメかな。

**嫌いじゃないけど一人でいたい**

本当は、いっぱい悩みがあるんだけど、友だちの前では明るく振舞ってるの。

**心は暗いけど明るいフリ**

上記のように、友人関係について、相反する自分の気持ちに折り合いをつけることが、なかなかできない人は多いと思います。どっちが本当の自分の気持ちなのか分からないと感じたり、友だちの前ではうその自分を演じているのではないかと友だちに又は自分自身に対する罪悪感を抱いている人など様々です。これらはみな、心の成長過程にある思春期に起こりうる当たり前の感情です。自分は、どんな人間なのか、何がしたいのか、何のために生きているのか…など、絶えず心が揺れ動きながら、自分探しの旅をしているのです。

しかし、いくら「誰もがぶつかる壁」と分かっているとしても、毎日落ち込んで前向きに考えられないのは、とても辛いことですね。特に友人関係のトラブルは、大きな心の傷になることがあります。そこで、今困っていることに対して、少しでも楽な気持ちになれるよう、心の持ち方のヒントをお伝えしましょう。

★★自分が無理してでも、明るく振舞おうとしてしまうあなたへ…★★

周りの人には、あなたの明るさのお陰で癒されていたり、救われている人がいるはずですよ。作り笑顔も決して悪いことではありません。ただ、押し殺した自分の悩み(気持ち)を何かで解消することが大切です。そのためには、一人になった時の過ごし方を考えてみましょう。とにかく寝る!のもいいですし、好きな趣味に没頭するのもいいです。あなたなりのストレス解消法をみつけましょう。友だちの前でのあなたと一人でのあなた、どちらも大切なあなた自身です。(⇒次号に続く)

### ☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

本校には次のカウンセラーの先生方が毎月来校されます。「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人、「よく眠れない」「食欲がない」「体調が良くない」などの症状がある人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生と9月の相談日》

- **田邊 美和子先生** (本校教育相談専門員)  
毎週火曜日、木曜日 午後12時30分～17時30分(11日、13日は除く)
- **堀 智哉先生** (各務原病院 臨床心理士)  
毎週月曜日、金曜日 午後7時～9時(9月3日、14日、21日、28日のみ)
- **鷲見 栄子先生** (社会福祉士)  
9月5日(水)、19日(水)、26日(水) 午後2時～4時

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係(教育相談室:本館3階)、養護教諭(保健室:本館1階)の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者の方へ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けます。お申し込みは、定時制教育相談係(花林・服部・栗本)までお願いします。

電話番号は(058)275-7185です。どうぞお気軽に申し込んでください。

★本校の特別支援教育コーディネーターは、服部と栗本です。何かございましたら、遠慮なくご相談ください。