

スクールカウンセラーだより

令和5年11月
名西高等学校スクールカウンセラー
國見 由紀

少しずつ秋が深まってきて、過ごしやすい季節になりましたね。秋といえば、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋等、さまざまな秋がありますが、皆さんはどんな秋にしたいですか？自分の好きなことをして過ごす時間を作って、充実した秋を過ごしてくださいね。

ヤマアラシのジレンマ

皆さんは、ヤマアラシという動物を知っていますか？体中の毛が針のようになっている動物です。ヤマアラシをモデルにしたお話があります。

ある寒い日、2匹のヤマアラシがくっつき合ってたため合おうとしました。しかし、近づきすぎるとお互いの毛でお互いを傷つけてしまいます。でも、離れるととても寒いし、寂しい。そこで、2匹はお互いが傷つかない距離をとってあたため合うことにしました。

ドイツの哲学者アルトゥール・ショーペンハウアーがこのお話を例に、近づきすぎると傷つけ合い、遠ざけると寂しくなるという人間の心の葛藤を【ヤマアラシのジレンマ】と呼びました。

皆さんもこのお話のような体験があるのではないのでしょうか？いつも一緒にいる仲の良い友達とケンカをしてしまう、無理していつも一緒にいることで日々お互いのストレスに繋がってしまうこともあると思います。しかし、ケンカやストレスを気にして、友達と距離をとると、寂しくてたまらなくなってしまうのです。

高校生の皆さんは、ほどよい距離をとることが難しいと感じるかもしれませんが、大きな傷にならないように、なるべく早く解消するために、次のような方法があります。

自分の寂しさや孤独感を他人に 100 パーセント満たしてもらうことは不可能という、あきらめが必要です。寂しくてたまらないほど人と離れることはありません。友達や自分が傷つかない程度は甘えたり頼ったりすることは自然なことです。

また、友達の立場に立って考えることが必要です。自分が感じているストレス、寂しさ、孤独感は、相手も感じているかもしれないと想像して見ることです。友達も一人の人間であり、自分と違う気持ちや意見を持っているので友達の気持ちも尊重するという気持ちを持つと、近づきすぎず遠すぎない、ほどよい距離ができてくると思います。

相談日(11月)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

スクールカウンセリングの 申し込み方法

担任の先生か和田先生にスクールカウンセラーと相談したい旨を伝えてください。相談日時を調整して、お知らせします。