

# スクールカウンセラーだより 夜間部 No.1

令和6年5月7日

S Cの岩田嘉光です。高校生が抱えていると思われる悩みや不安について、これから何回かにわたり仮想のQ&Aで取り上げていきます。少しでも皆さんの参考になればと思っています。

## Q 自分のことは自分で解決したい

私は今まで自分の身に起こったことは、友達や家族に愚痴を言ったり、相談したりすることなしで乗り切ってきました。自分のことは自力で解決したいし、家族を含めて他人に頼っているようでは、いつまでたっても自立できないと思います。ですからカウンセリングや他人に相談するといってもピンときません。そうすると、かえって依存傾向が強くなってしまわないのでしょうか。

## A 自分自身で悩みを抱えられるようになる

そう考えることは一般的でしょう。しかし、他人に相談することは、悩みへの解答を得て、悩みがなくなることを目的とするものではありません。相談するプロセスを通して、ヒントや刺激を得て、自分自身で悩みを抱えられるようになるのです。それも大切なことです。ですから、身近にいる信頼できる人や先生に相談することそのものが意味のあることです。

## 自分を深めることになる

友人関係・家族関係のこと、進路に関すること、自分自身の性的指向のこと、過去の心の傷等は、簡単に解決するものではありません。どうにもならないと思えることでも、言葉にすることで、それまで感覚やイメージでのレベルで抱いていた気持ちや考えを、自問し深めることが可能になるのです。(心にあることを言葉にする作業そのものは、かなり努力のいるものですが……)

## 自立とは適切に依存できるようになること

また、現代の心理学では、自立と依存を対立概念ととらえていません。必要に応じてどの程度ちゃんと依存できるかというのは、むしろ自立(独立心)の表れととらえています。適切な依存心を持つことが自立につながるというパラドックスがあります。何かあったら、先生や友人等に気軽に相談してみることも自立につながっているのです。

気が向いたらスクールカウンセラーも利用してみてください。