

相談室だより

2025.10.20

2学期が始まり2か月が経ちます。冬休みまでまだ2ヶ月もある・・・と思っている人もいるかもしれませんが、2学期は、体育大会を始め、行事が多くあります。3年次生は高校生活も残りが少なくなってきました。ぜひ青春の1ページをつくってください。



今回はスクールカウンセラーの高柳先生に原稿を書いていただきました。対人関係で悩むときがあったら、ぜひ読み返してみてください。少しころが楽になるかもしれません。

スクールカウンセラーの高柳先生は毎週木曜日の午後に来校されます。お話を聞いていただくだけでも気持ちが楽になると思います。お話を聞いていただくなかで、自分を見つめ直して気持ちの整理もついてくると思います。何かあったら相談に来てください。

日々の学校や学外での対人関係の中で、何らかの行き違いが生じることがあるでしょう。そんな「小さな傷つき」にAさんはどう対処したらいいのでしょうか。



Bさん

Aさん

あー、余計なこと言っちゃった。あれから、しれっと無視されている感じ。空気読めないヤツって思われてんじゃ。最悪、LINEもブロックされるんじゃ。

そう言えば、英語で習った hurt(傷つける)と heart(心)って、発音似てるよな。

傷つく場所って心だから。

人は、価値観や感じ方、持ち味がみな違うわよね。人はひとりでは生きられないし、未来を生きる上ではみんな初心者よね。

予期しないことで傷つくことは避けられないし、相手を傷つけてしまうこともあるわ。自分の人生が大切な物語であるとともに、相手にも相手のこれまでの歴史があるの。

私たちは「小さな傷つき」を重ねて、相手とのほど良い距離感を学んでいけるのかもね。相手の包容力に癒されるかもしれないし、信頼できる相手とつながれるようになるかもしれないわね。



邪馬台国
卑弥呼

でも、傷つくのは辛い
の。どうしたらいいの
ですか？



そうね、「小さな傷つき」を少しでも和らげたいわよね。

- 1) 安全、安心できる人に話を聴いてもらい、つらい気持ちを聴いてもらううちに気持ちが和らいだり、何らかのヒントが見つかったりするかも。
- 2) 些細な勘違いや思いこみがあるから、相手とこれからも関係を続けたいなら、**少しの勇気をもって相手と対話してみる**。「わたしは～と思ったの。～だったらありがたかったかも」と。

- 3) 対話してもわかり合えない相手の場合、その相手との関係を前向きにあきらめ、どんな相手と相性いいのか、悪いのか、自己理解を深め、**自分のトリセツ(取り扱い説明書)**を作ってみる。そして、他の人とトリセツをシェアし、どのようなことを感じたか伝え合う。「知らない面を教えてくれてありがとう」と互いに感謝を伝え合おう。
- 4) 一人時間を作ってみる。静かに自分の心の内側をながめたり、推しに癒しを求めたり、相手に求めた期待が妥当だったのかを再検討してみたりする。

【Aさんのトリセツ(取り扱い説明書)】

[愛称]エーちゃん [星座]おうし座 [趣味]推し活、You tube、料理
[好きな食べ物]チョコ [もらってうれしいもの]猫

<機能>

[得意な役割]リーダーを補佐する立場

[苦手なこと]みんなを引っ張ったりまとめること

<やる気になるスイッチ>

十分寝られたらやる気が出る

<これをやっている時は輝ける>

周りの人に受け入れられている時

<こんなことが起きると、イライラする>

私にとって納得できないこと

<こんな時、落ち込む>

周りの人から相手にされない時

<こんな言葉をかけて欲しい>

「大丈夫、なんとかなるよ」

という私ですが、よろしくお願いします。

引用文献

山根亜希「傷つく」と「傷つける」の“はざま”で生きるあなたへー他者とのほどよい距離感を考える 心理臨床の広場 Vol.18 No.2 p. 32-33 2025

下向依梨「切りひらく力」を育む親子習慣 p146-150 2024

『つらい気持ち』を聴いてくれる相談機関

名 称	電話番号等	開設時間
なやみ相談ナビ『はなそつと』	https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kyoiku/hanasot/index.html  QRコード.PNG	
ハロー電話「ともしび」	浜松 053-471-8686 掛川 0537-24-8686 静岡 054-289-8686 沼津 055-931-8686	平日10時～17時 (12/29～1/3を除く) 匿名で相談できます
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間
#いのちSOS (NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	毎日24時間
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	毎日 午後4時～午後9時 毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	0570-783-556	毎日 午前10時～午後10時
チャイルドライン (NPO 法人 チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。 <http://shienjoho.go.jp/>

他にも、SNS相談窓口もあります。話をするのはちょっと・・・という人は、ライン相談等も利用してみてください

特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター
18歳以下の子どものためのチャット相談



[チャイルドラインチャット相談](#)

