

スクールカウンセラーだより

友だち関係の悩み

新学期が始まってから数か月がたちました。新しい学校生活にも慣れてきた頃かもしれませんが、例年、この頃から、友だち関係に悩む子どもが増えてくる印象があります。学校は集団生活が中心となりますので、友だち関係の悩みが生じるのは自然なことです。ただ、学校は他の子どもたちと一緒に過ごす時間が長いため、友だち関係が思い通りにいかないと、ずっとモヤモヤした気持ちを抱えてしまうことにもなります。

友だち関係の悩みといっても、悩んでいるポイントは子どもによって違います。「話し相手はいるけど、趣味の合う友だちがいない」と悩む子もいれば、「仲が良い友だちはいるけど、ときどき無性に一人になりたいくなる」という子もいます。子どもによって悩んでいるポイントは違いますが、「自分を取り囲む人間関係に満足できていない」ということが、友だち関係の悩みには共通してあるようです。

理想とする友だち関係も子どもによってさまざまです。「友だちとはいつも一緒にいたい」という子もいれば、「たまに遊ぶぐらいの関係がちょうどよい」という子もいることでしょう。ただ、友だち関係は、「お互い様」でなければ成り立ちません。お互いに対等で満足できる関係でなければ、友だち付き合いを続けることが難しくなります。



友だち関係がうまくいかないと、「どこが悪かったんだろう」と不安に思い、自分を責めてしまう子もいると思います。しかし、うまくいかない理由を探しても、特に明確な理由がないこともあります。精神科医の本田秀夫先生によると、友だち付き合いは「運」で決まるところもあるようです。つまり、友だち関係は、自分の努力だけではコントロールできないところもあるということです。人付き合いには巡り合わせがあります。たまたま気が合う子が近くにいれば友だちになれるし、そうでなければ、友だちができないといったこともありえます。

では、友だち運が向かないときは、どうすればよいのでしょうか。本田先生によると、「自分を大事にすること」が大切なようです。自分の好きなことややりたいこと、自分のペースを大事にしながら、まわりの人と無理のない形で交流をしていく。そういう日々を過ごしていると、ふとしたきっかけで、誰かと仲良くなれることがあるようです。今は、友だち関係がうまくいかないかもしれないけれど、生きていれば、必ず新たな出会いに巡りあえます。そう信じて、焦らず、友だち運が巡ってくるまで、ゆっくりやっていくというやり方もあります。また、人間でなくても、動物やぬいぐるみ、小説やアニメの主人公のような存在でも、心の支えとなるなら、それは友だちです。大事なものは、「心をひとりぼっちにしない」ということ。孤立や孤独は、一時的にはストレスを和らげるとも言われますが、長期的にみれば、孤立や孤独それ自体が、

大きなストレスになりえます。人間でなくても、心の支えとなる誰か（何か）とつながっておくことは、心身の健康にとって大事なことのように思います。

最後に、友だちに関する悩みには、いじめが関係していることもあります。気になる様子が見られるときには、学校までご相談ください。スクールカウンセリングでもいじめにかかわる相談をお受けしています。子どもたちへの相談案内もあわせて掲載しています。相談先の1つの選択肢として、ご家庭でも話題にいただければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

【参考】

本田 秀夫 (2023). 10代からのメンタルケア「みんなと違う」自分を大切にする方法 KADOKAWA



児童のみなさんへ

こんにちは。スクールカウンセラーの山田です。私は、みなさんが何か困ったりなやんだりしているときに、どうしたらいいのかいっしょに考えて、みなさんが安心して学校生活を送れるようにお手伝いをしています。

児童のみなさんも心配なことやなやみごとがあるときは、スクールカウンセラーに相談することができます。スクールカウンセラーに相談したい時は、学校の先生かおうちの人に「スクールカウンセラーと話したい」と伝えるか、シャボテンログで「スクールカウンセラー」のボタンをおしてみてください。いっしょに考えていきましょう。

スクールカウンセラー相談日（6～8月）

- 6月 5日（午後） 12日（午前） 19日（午後） 26日（午前）
- 7月 3日（午後） 10日（午前） 17日（午後）
- 8月 28日（午後）

◇ 曜日はいずれも金曜日です。

◇ 時間は、午前が9時15分～12時、午後が13時～15時45分です。

◇ 相談を希望される場合は、事前に学校までご連絡ください。

電話番号 011-661-0397（担当 上新先生）