

2026年5月

相談室だより

スクールカウンセラー

戸田周公（とだなりたか）



## 「お互いの安心している人に」

生徒、保護者の皆様へ

5月になりました。新しい環境や人間関係は、皆様にとって、ほどよい刺激（ストレッサー）となっているのでしょうか。「安心している人」とは、「今の自分に合った、ほどよい刺激の中にいる人」だと思っています。そんな人は、「あまり気にならない、まあいっか。」と思えたり、モヤモヤ、ザワザワが自分にやってきても、しばらくすると通り過ぎていくようなイメージです。周りからは、落ち着いている、一緒にいて緊張しないという印象をもたれると思います。

逆に環境からの刺激が強すぎて「安心していない人」は、余裕がなく、不安やイライラが状態化したり、知らず知らずのうちに周りに緊張を与えてしまったり、過度に被害者意識や攻撃性を持ってしまうイメージです。

同じ人でも、安心している時と、そうでない時があると思います。だからこそ、「今は安心できていないな、自分には刺激が強すぎるかも」と気づくことが大切だと思います。

もし今、自分が「安心していない」と感じたら、「体の安心」を優先して、しっかり休息をとることや、自分一人で抱え込まず、周りに相談してみることを提案したいと思います。

学校では生徒の皆さん同士がお互いに「安心している人」になれると理想です。ご家庭では、まず保護者の方が「安心している人」になれるといいなと思います。

自分が安心できていないと感じた時は、是非スクールカウンセラーにもご相談ください。

