

カウンセラーだより

〇〇中学・高等学校
令和〇年度〇〇月号

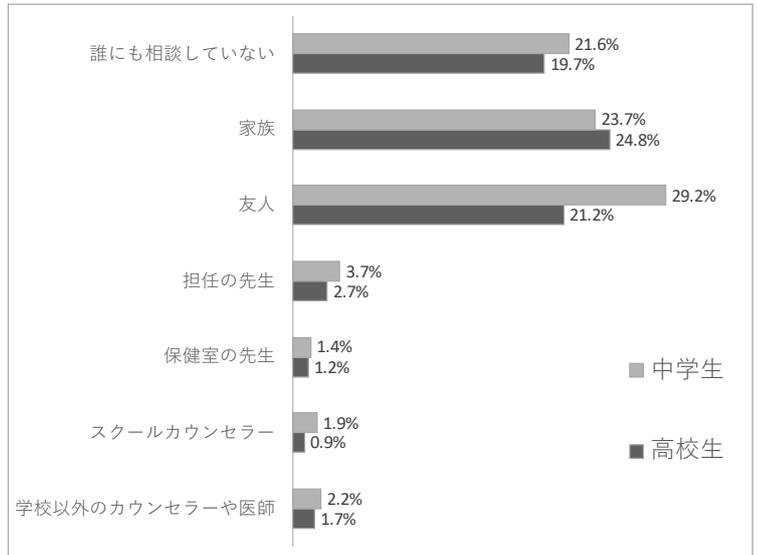
皆さんは、悩みや不安について誰に相談していますか？埼玉県私立中学高等学校協会が令和3年度に行った『生活と健康に関する調査』によれば、「ストレスや精神的な問題で誰かに相談していますか」という質問に対して、中学生や高校生ともに家族や友人に相談していると答えた人が多かったようです。

学校の先生やスクールカウンセラーへの相談は少ないようです。本当に困ったときに相談に来てくれているのかもしれませんが、ちょっと敷居も高いのかもしれません。

困っているのに誰にも相談していない人は、中学生や高校生の5人に1人いるようです。悩みごとを自己解決しないといけないと思ってしまう人も多いのかもしれません。

こういった調査結果を踏まえると、友達同士で相談し合うことも多いかもしれません。友達から相談された時は、以下の3つを意識すると良いでしょう。

- ①相談に集中しやすく、プライバシーも守られやすいような、安心して話せる場所であることを確認しましょう。ただし、密室は避け、風通しある場所であることも重要です。
- ②まずは否定せず、相手の考え方を尊重しましょう。無理にアドバイスする必要はありません。ただ黙ってうなずくだけで、相談相手が満足することもあります。
- ③問題を抱え込み過ぎないようにしましょう。相談内容は秘密にすることが前提ですが、イジメなど誰かに傷つけられている内容の場合は生徒だけで抱え込まないようにすることも大切です。相談内容によっては、相談相手とも話し合い、保護者や先生、カウンセラーなど信頼できる大人へ頼るようにしましょう。



埼玉県私立中学高等学校協会の
令和3年度『生活と健康に関する調査』より作成

非公開部分