

令和7年3月3日  
練馬区立大泉西中学校  
スクールカウンセラー 都築早苗

## こころ通信

この一年間、「こころ通信」を読んでいただきありがとうございました。いよいよ最終号となりました。最後に、スクールカウンセラーからの言葉をお贈りしたいと思います。

### 自分の心を大切に育てよう

皆さんは何歳ですか。1年生ならば13歳（早生まれだと12歳）、3年生ならば14歳か15歳ですね。さて人生の中で、自分のことを中心に考えて過ごせる時代、自分自身を必死に見つめて生きてゆく時代は、皆さんぐらいの年齢の人たちにとっては、あと数年しかないのです。

皆さんは「未成年」です。18歳になると「成人」です。成人になると、周囲（仕事、家族、社会）に対する様々な責任が生じます。けれども未成年である間は、皆さんは家族や社会に守られていますから、自分自身だけを見つめることが許されているのです。

言い換えると、成人になるまでの数年の間、皆さんは社会から猶予（ゆうよ、英語では moratorium、モラトリアム、自由に使って構わない時間）を与えられているのです。自分だけに集中することが許されます。人生において二度とめぐってこない、かけがえのない時間です。

だからこそ、これから先の数年は、自分の心を大切に育ててほしいと思います。自分の心の声に耳をすませて、自分に嘘をつくことなく生きていきましょう。

「自分の心」を大切にできる人だけが、「他の人の心」を大切にできるからです。



### 解決できないことは、いったん脇において進もう

大泉西中学校で三年間を一緒に過ごしてきたクラスメートも、育った環境がそれぞれに違いますし、これから進む道もそれぞれに違います。けれども、皆さんは間違いなく、いずれは自分の仕事を持って、社会の一員として生きてゆくこととなります。

社会に出てみると、その時点では直ぐには解決できないこと、もう少し時間が経過して状況が改善しないと解決できないことに、たくさん直面するでしょう。何から手をつけたら良いか、途方に暮れてしまう場面が必ず出て来るのです。

そういう時には、解決できそうもないことに、いつまでもこだわってはいけません。そうではなくて、今の自分の実力で解決できそうなこと、手近な課題から順番に取り組んでみましょう。

まずは、手始めに解決できることに取り組んで、次の段階では、次の段階で解決できることに取り組んでみるのです。そうやって、その時点の自分ができるところをベースにして、一つ一つ順番に積み重ねていけば、次第に経験が豊かになり、コツ、やり方が判ってきて、気がつくど、かつては解決できなかったことにも、難なくとり組むことができるようになるものです。

人間の成長とはそういうことです。そうやって人間は、一生をかけて成長を続けるのです。

## あなたは一人ではありません

目の前の課題を解決できない時には、強い無力感や、深い孤立感を抱いてしまうことがあるでしょう。そういうときこそ、ゆっくり深呼吸をして周りを見渡してください。仲間になってくれそうな、あるいは、パートナーになってくれそうな人が、必ずいるはずですよ。

人間は太古の昔から、集団を作って過酷な自然に立ち向かってきました。震え上がるような氷河期でも、仲間と力をあわせてマンモスなどの手強い獲物を追いかけてきました。何万年もの間、そういうやりかたで生き延びてきた人間には、もともと、集団で課題に立ち向かうという心理的な基礎能力があるのです。そういう強力なDNAを持っているということです。



あなたは決して一人ではありません。あなたのそばには、あなたはまだ気がついていないかもしれないけれど、あなたに寄り添い、あなたを助けてくれる人が必ずいます。

一人よりも二人で、さらにもっと多くの仲間と力を合わせれば、皆さんの可能性は無限に広がることでしょう。それが人間の社会なのです。だから、あなたの仲間を、あなたのパートナーを、一生懸命に探しましょう。必ず見つかります。ポイントは、見つかるまであきらめないことです！

3月の相談室のスケジュールは、次の通りです。

スクールカウンセラー : 木曜日 9:00~17:00

3月6日、13日

心のふれあい相談員 : 月曜日、火曜日 8:00~15:30

3月3日、4日、10日、11日、17日、18日