

相談室だより

令和7年度 No.2

令和7年6月23日（月）

杉並区立高南中学校

スクールカウンセラー

渡辺 優子

今日はストレス解消と、いじめについてのお話をします。

うわさ話やいじりは、ストレスのはけ口!?

「ねーねー聞いて！○さんって△君のことが好きなんだって」

こんな会話を聞くと、興味をかきたてられてしまいますね。

メディアでもよく「熱愛」や「破局」が報道されています。

大人でも興味のあるトピックですから、中学生ならなおさらでしょう。しかも身近な友達のことだったら、ますます知りたくなりますね。でもちょっと待って下さい。その情報は確かなものでしょうか？憶測ではないですか？真実だとしても、言われている人が嫌がっているのに広めていないでしょうか？

また、こんなことはありませんか？友達が嫌がっているのに、しつこくつっついたり、身体的な特徴や行動をからかったり、陰でこそぞ話したり…。

こうした行為をしている側は「ちょっといじっただけ。ストレス解消になるから」「ちょっと話をしていただけ。面白いからいいじゃん」と全く悪気がないことが多いです。でも、もしも自分がされる方だったら…と想像してみて下さい。すぐ嫌ですよね？嫌だなあと相手が思う状況…これはいじめとなります。つまり、気づかないうちに、いじめ加害者になってしまうのです。



自分のストレス解消方法は、友達を傷つけていない？

自分の「ストレス解消」で友達が嫌がっていないか、振り返ってみましょう。もし心当たりがある場合は、行動を改めましょう。例えば…友達が大切にしている秘密は他の人にしゃべらない、人の嫌がることはやらない、などです。シンプルですが、意外に難しいです。周りの人も、「それ、良くないよ。やめなよ」と声をかけましょう。これは人としての品格にもかかわることです。

いじめとわかっているのにやめられない人へ：あなた自身がストレスを抱えて苦しくなった結果、いじりやからかいをしていませんか？いじめでストレスは根本解決しません。相談室でお話を伺います。

あなたはどんな人になりたいですか？

あなたは、どんな大人になりたいですか？人のうわさ話や悪口を言う大人になりたいでしょうか？相手が嫌がっているのもお構いなく、からかう大人になりたいでしょうか？かっこ悪いですよね。

「大人になったらいじりもうわさ話もしないから大丈夫」と思う人…いますよね？でも、大人になって急にできるようになるわけではありません。今のあり方が将来にまでつながっていきます。日々、自分も周りの人も気持ちよく過ごせるよう、行動できるといいですね。

今後の予定開室日：6月30日、7月7日、14日、16日（水）です。昼休みと放課後にどうぞ。

保護者の方の相談も03-5377-7593（直通：勤務日にお話できます）、03-3313-1361（学校代表）でご予約を承ります。