



北島中学校 スクールカウンセラーだより 3月号

スクールカウンセラー/高嶋知子 心の相談員/大石宇紀 R3年3月



ピア・プレッシャー（同調圧力）と向き合う

「ピア・プレッシャー」とは、「仲間からの圧力」や「同調圧力」のことをいいます。10代は特に、ピア・プレッシャーに敏感になります。それは、仲間の中で自分がどう見られているかがとても気になるから。ピア・プレッシャーにはプラスの影響とマイナスの影響がありますが、もし、その場で感じるプレッシャーが、自分を傷つけるものかもしれないと感じたら、自分を守るために行動しましょう。

1. プラスの影響とマイナスの影響



プラスの影響 たとえば

- ◆ あの子が頑張ってるから、自分も頑張ろう！→良いライバル関係
- ◆ みんなで一緒に取り組もう！→グループの連帯感・一体感
- ◆ 家で一人していると勉強できないけど、学校だと集中できる！
→人の目があるから取り組める

マイナスの影響 たとえば

- ◆ 一緒に頑張っているけど、「足を引っ張らないで」と言われた
- ◆ 同じグッズ持っていようって言われたけど、高く買えない…
- ◆ 友だちから「あの子、明日から無視して」というLINE がきた



→仲間うちの「みんな同じでいようね」というプレッシャーが強すぎる場合、「同じじゃないと友だちでいられなくなる」という不安や焦り、恐怖感が生まれます。時にはいじめに発展してしまうこともあります。

2. マイナスのプレッシャーを感じたら

- ① 同調すべきところでは同調し、できないと思うところは理由を説明して、相手の理解を得る。
- ② 説明して断った後は、自分へのフォローを。

- ① 自分一人では難しい場合もあるので（たとえば、いじめに加担するよう言われた場合）、自分の考えに同調してくれる味方や、相談相手をつくっておくこともひとつの手です。
- ② 断った後は、後悔や不安感がこみあげてくることがあります。その日のうちに、気持ちを整理しましょう。一番良いのは信頼できる友だちや大人に「今日こんなことがあった」と話すことです。誰かに聞いてもらえると、気持ちが落ち着きます。また、断れた自分を「よくやった」と心の中でほめてあげたり、趣味や好きなことをして、気分転換することも大切です。

危険なプレッシャーへの対処法

飲酒、喫煙、万引き、薬物使用、危険な性行動などは、多くの場合、自分から進んでやったというよりも、「仲間からの圧力に負けて」スタートしています。「ほら、やれよ!」、「これくらい誰だってやってるよ」、「やらないと友だちじゃないからな」などと言って、危険な行為を強制する相手は、あなたのことを尊重しているでしょうか。

危険なプレッシャーに対しては、

- ① 相手を見てきっぱりと「やらない」と言う。
- ② ①が通用しない相手なら、すぐにその場から立ち去る。
- ③ もしも怖い思いをしたら、頼りになる大人に助けを求める。



仲間からの誘いを断るのは勇気がいりますが、自分の心と身体を守るために、きざんとした態度を取りましょう。



卒業生のみなさんへ

スクールカウンセラー 高嶋 知子

それぞれの思いを胸に卒業の日を迎えられることでしょう。

みなさんの身近にある歌や音楽は、自分のところを代弁してくれたり、癒しそのものになったりしているのではないのでしょうか。アンジェラ・アキさんの ♪手紙 ～ 拝啓 十五の君へ～ ♪には、誰にも話せない悩みの種を抱え、苦しんでいる十五の今が語られています。自分の声を信じ、自分とは何者か、どこに向かうべきかを問い続ける青春の今を生きていこうと励ましています。

傷ついた時には、こころに響く歌詞やメロディーに耳を澄ませ、癒されて、笑顔に戻れたら、自分らしい一歩を踏み出す準備に取り掛かってください。楽しい人生であることをこころから願っています。

一年を振り返って・・・

心の教室相談員 大石 宇紀

今年度はコロナ禍で、生活がガラッと変わってしまった一年でしたね。人との距離感も変わり、家族とは近すぎたり、友だちとは離れそうになったり…戸惑うことが多かったと思います。コントロールできない気持ちは、ひとりで抱え込まず、誰かに話してみてください。そして、困っていそうな人がいたら、声をかけてあげてください。ほんの少しの親切が、誰かの助けになるはずです。



相談室の開室日

2021年3月				
月	火	水	木	金
1 大石	2	3	4 高嶋	5 大石
8 大石	9	10	11 高嶋	12 大石
15 大石	16	17	18 高嶋	19 大石
22 大石	23	24 修了式	25 春休み	26
29	30	31		

(月・金) 13～17時：心の相談員 大石
(木) 13～17時：スクールカウンセラー 高嶋
相談室予約票は相談室2、保健室、図書室に置かれています。先約がなければ、当日そのまま相談室に来てお話しすることもできます。

