

令和8年7月14日



相談室からのお手紙（7月号）

愛媛県立松山中央高等学校

先日の小雨の降る日に、小さなお子さんとお母さんが傘をさして散歩しているのを見かけました。まだ3歳にはなってないのではないかと思う背の高さ。雨の中、その子は透明のビニール傘をさして歩いていました。そう、大人の傘です。傘が大きすぎて、見えるのは小さな長靴を履いた足だけでした。

大きな傘はきっと歩きにくいでしょう。でも、その小さな後ろ姿はとても誇らしげにも見えました。お家を出るときに玄関で「赤ちゃんみたいな傘はイヤ！大きい傘がいい！自分で持つ！自分でさして歩く！」と駄々をこねていたかもしれませんね。もしかしたらお母さんは一生懸命に「危ないから、このあなたの傘で行こうよ。ほらカッコいいよ」と説得していたかもしれませんね。そして、透明の傘なら前は見えるか…と妥協したのかもしれませんね。

お家の人、周りの大人に憧れて、「大人と同じものがほしい、使いたい、やりたい」と皆さんも思いませんでしたか。こっそり真似をしてみたり、やりたいと手を伸ばしてさせてもらった時の嬉しさや得意気になった気持ち。今、傘をさして歩いている子も、ムッフーンと大人になった気分で歩いているのかしらとほほえましかったです。そして、小さなお子さんの歩くペースに合わせてゆっくり隣を歩いているお母さんも素敵だなと思いました。

やりたい、やってみたいという思いは、成長したいからこそその気持ちです。無理かもしれないけれどやってみて、少しでもできたらやっぱり嬉しい。次は一人でできるかも、自分の力だけでやってみよう、今度は全部できるかもしれないという挑戦する心も、そこから得られた小さな自信も、やってみなければ何も始まりません。失敗しても、何度も繰り返したからできるようになったこと。その喜びは高校生になった今も同じではないかなと思います。すぐできる簡単なものではなく自分にとって難しいことに挑戦する方が、満足感と自分の能力と自信を高めてくれるのではないかなと思います。

さあ夏休みです。今年の夏は何をやってみたいですか？今まではできなかったけれど、今年はやってみたら、できた！が見つかりますように。

スクールカウンセラー 岡本 綾

★スクールカウンセラー来校予定日（12：00～16：00）

7月16日（木）午前中40分授業、保護者懇談会

★スクールカウンセラー来校予定日（１３：００～１７：００）
８月 ２５日（火）・２７日（木）

★メールアドレス kawamin_chuosoudansitu@school.esnet.ed.jp

「フレネミー」

みなさんは、「フレネミー」という言葉を聞いたことがありますか。

Friend（友達）	+	Enemy（敵）	=	Frenemy
フレンド		エナミー		フレネミー

「フレネミー」とは英語の Friend（友達）と Enemy（敵）を組み合わせた造語です。アメリカでは、外交関係やセレブ文化、ティーンドラマを通じて広まりました。フレネミーとは、「友達のふりをした敵」で、表面上は親しいが裏では敵対的な行動をとる人物を指します。日本では Z 世代が SNS 上で人間関係を整理するためのキーワードとして使うようになっています。フレネミーは、特に SNS や広く浅い人間関係が前提となる現代社会で増えやすい傾向にあるそうです。

私自身の学生時代を振り返ると、インターネットも携帯電話もなく、友人との連絡は、電話、手紙、交換ノートでした。連絡手段が限られるため、直接会えるときに前もって会話をしておかなければなりません。「フレネミー」のような存在は、それなりにいたように思いますが、他の人とつながったり、静かに距離を取ることで深く関わらないようにしていたと思います。高校時代は、私にとって一生の友人ができたり、高校教師になりたいという夢をくれた恩師に出会えたりしたかけがえのない時間でした。

いよいよ夏休みが始まります。Friend（友達）や Family（家族）と楽しい時間を過ごしてください。また、自分の時間を大切にしてリラックスしたい人は、デジタルデトックス（スマホやタブレットなどのデジタル機器から一定期間意図的に離れ、心身の疲労やストレスを軽減する取り組み）はいかがでしょうか。2学期に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

教育相談課 Y