

相談室だより 2月号



柏市立柏高等学校
相談室

<生きる意味が分からない・・・と思う人へ>

また高校受験の季節がやってきました。皆さんも、様々な思いを抱いて通り抜けてきた季節ですね。入学してみて市柏はどうですか？ これまでとこれからの人生についてどう思いますか？

時々、「生きる意味が分からない」という相談があります。人は何のために生きるのでしょうか。「生きる意味」に論理的な回答はあるのでしょうか。脳には、種の保存や進化のためか、ただただ生き延びようとするシステムが組み込まれています。周囲に敏感になることも、困難さを回避することも、孤独を感じることも、相手を妬むことも、すべて集団生活を生き抜くために脳が感じるシステムです。ただ「生きる」ことが目標なので「生きる意味」は科学的に説明できないそうです。「生きる意味」に回答や正解がないならば、自分で勝手に後づけしてよいことでもあります。社会貢献しなければ生きる意味がない、周囲に認められなければ生きる意味はない、など、その国の道徳観や哲学に左右される必要はありません。もちろん、集団で生きるからには社会のルールに従い、共感する力は必要ですが、「**生きる意味**」は自分で定義しましょう。同様に、「自分は生きる価値がない」ということもあり得ません。生きていさえすれば、そこに既に価値が生じていますから。

先日、「大好きなアーティストが活動している限り、私は死ねない」と言った生徒さんがいました。それでいいのです。「大好きなラーメンを食べ歩くのが生きがい」「生きていてよかったと1つでも思えることがあればいい」「シュートを決めた瞬間」など、あなたが今、大切にしたいことが「生きる意味」です。しかも、**脳は現実と理想を区別できず、集団の中で評価されることを喜びますので、できれば素敵な理想を空想し、集団で生きている自分自身を褒めてあげてください。**

(参考：中野信子著『引き寄せる脳 遠ざける脳—「幸せホルモン」を味方につける3つの法則』)

<勤務予定>

*変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

2月 February		開室時間・・・12時～18時		
月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri
			1 SC	2 SSW
5 SC	6 SC・SSW	7 SC	8 SC	9 SSW
12 建国記念の日 振替休日	13 SC	14 バレンタインデー SSW	15 SC・SSW	16 マラソン大会 X
19 選抜準備 X	20 選抜試験 X	21 選抜試験 X	22 選抜処理 X	23 天皇誕生日
26 選抜処理 X	27 選抜処理 X	28 SSW	29 SC・SSW	



SC：スクールカウンセラー SSW：スクールソーシャルワーカー

<生徒の皆さんへ>

- *相談室は3階大会議室の向かいです。
- *相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入って下さい。「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。
- *予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前（イニシャルや記号等でOK）を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。
- *学校に来られない時は、電話相談も可能です。
- *分からない時は、養護教諭の望月先生か、教育相談担当の竹尾先生に聞いてください。



<保護者の皆さまへ>

- *保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。
- *担当者が在室している時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。
- *担当者が不在の時は、養護教諭の望月先生か教育相談担当の竹尾先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出して下さい。
- *担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。☎ 04-7132-3460